

# L'acqua del rubinetto fa venire i calcoli?

## INDICE

**La verità scientifica:**

**Ricorda:**

**Leggi anche**

Molte persone credono che l'acqua del rubinetto faccia venire i [calcoli renali](#) perché la considerano più impura rispetto l'acqua in bottiglia. Tuttavia, **a volte l'apparenza inganna**. Non è vero infatti che bere l'acqua del rubinetto, anche quella ad elevato residuo fisso (cioè ricca di sali di calcio e magnesio), favorisce la formazione dei calcoli renali. Questo disturbo colpisce principalmente i maschi ed è generalmente causato dall'alimentazione: una dieta scorretta, eccessivamente **ricca in sale** e proteine animali, è considerata come uno dei principali fattori di rischio della calcolosi. Un' [alimentazione equilibrata](#), a ridotto tenore in [sale](#) e con un giusto apporto di [proteine](#), svolge invece un'azione protettiva sul nostro organismo. Pertanto, la convinzione secondo la quale bere l'acqua del rubinetto fa venire i calcoli renali è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Calcoli renali e genetica

La formazione dei calcoli renali, principalmente costituiti da [ossalato di calcio](#), dipende soprattutto da una predisposizione individuale o familiare. In questi casi, è opportuno **bere in abbondanza e spesso** nell'arco della giornata (almeno 1.5-2 litri) senza aver paura che il carbonato di calcio, elemento presente nell'acqua del rubinetto, possa favorire la formazione dei calcoli.

### • Calcio e calcoli renali

[Studi scientifici](#) hanno dimostrato che anche le acque minerali **ricche di calcio** sono utili nella prevenzione della calcolosi renale. Al contrario, un'alimentazione povera di calcio può aumentare il rischio della formazione dei calcoli. Questo minerale è fondamentale per la nostra salute e, a meno che non sia il medico a dircelo, non dobbiamo eliminare latte e derivati come il [Grana Padano DOP](#), il formaggio con più calcio tra quelli tradizionali. In soli 25 grammi, infatti, vi sono quasi **300 mg di calcio**, oltre a tante proteine ad alto valore biologico, vitamine essenziali come la A e quelle del gruppo B (tra cui la B12) e minerali con funzione [antiossidante](#) come zinco e selenio. Il Grana Padano DOP si può utilizzare anche tutti i giorni grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura [al posto del sale](#).

### • Prevenire i calcoli renali

Per prevenire i calcoli renali bisogna bere acqua in quantità tale da consentire **una corretta diluizione delle urine** (1.5-2 litri) e stare attenti a **reintrodurre i liquidi persi** durante particolari stati fisici o patologici (sudorazione, [diarrea](#), etc.), in modo da evitare la concentrazione dell'urina. La sua diluizione e l'aumentato flusso giornaliero aiuta a ridurre la formazione dei cristalli di sale.

## Ricorda:

Il calcio presente nell'acqua del rubinetto **non predispone alla formazione dei calcoli** nelle vie urinarie. Pertanto, il consiglio di bere solo acque "leggere" o moderatamente oligominerali per evitare la calcolosi non è giustificato da alcuna evidenza scientifica. È invece provato che una dieta ricca di calcio aiuta a evitare i calcoli renali.

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.