

■ NEFROLOGIA

Suggerimenti per evitare le recidive dei calcoli renali

Un dolore lancinante, difficile da sopportare e da dimenticare: così i pazienti descrivono una colica renale. Per rendersi conto dell'impatto di questa condizione, basti pensare che il 2% degli accessi al pronto soccorso è determinato da coliche renali. Coliche e calcoli renali sono stati i temi principali del meeting internazionale sulla nefrolitiasi "Renal stones in practice", promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini e svoltosi recentemente a Verona. "Un maschio italiano su dieci e una donna su venti ha sofferto una volta nella vita di calcoli renali. E tra questi quattro su dieci prima o poi nella vita vengono nuovamente colpiti da calcoli" spiega **Giovanni Gambaro**, docente di Nefrologia all'Università di Verona e co-presidente del meeting.

Come ridurre i rischi di nuovi episodi? Innanzitutto è consigliabile aumentare l'introito di liquidi, in modo da aumentare il volume di urina. Per questo motivo è utile bere 2-2.5 litri di acqua al giorno.

"Gli episodi di calcolosi renale sono in continuo aumento a causa dello stile di vita e delle abitudini alimentari. Oltre che dalla scarsa idratazione i calcoli sono favoriti da eccessivi introiti di determinati alimenti come proteine animali e cibi ricchi di fruttosio o sale, oltre al sovrappeso

corporeo" aggiunge Gambaro. È consigliabile ridurre il sale negli alimenti e il consumo di proteine animali, soprattutto da carni rosse e salumi, preferendo le proteine da cibi vegetali, non eliminare latte, yogurt e formaggi freschi, ridurre o non aumentare il peso corporeo, limitare zuccheri semplici e grassi saturi preferendo carboidrati complessi e olio di oliva, fare regolare attività fisica. Secondo un recente studio, il rischio di calcolosi è significativamente ridotto anche nei soggetti che consumano maggiori quantità di caffè (riduzione del rischio del 26%) e thè (minor rischio dell'11%), mentre risulta significativamente aumentato nei soggetti che consumano maggiori quantità di bevande con zuccheri aggiunti (maggior rischio del 33%).

► Cibi ricchi di calcio: benefici o dannosi?

"L'errore più comune per chi teme una colica renale è eliminare il calcio (per esempio formaggi e latticini) dalla dieta - avverte Emanuele Croppi, Direttore del Dipartimento di Medicina generale Azienda USL Toscana Centro e co-presidente del meeting. In realtà il calcio riduce l'escrezione urinaria dell'ossalato, uno dei componenti principali dei calcoli. Anzi, secondo i nutrizionisti si dovrebbe assumere circa un grammo di calcio/

die al giorno. Recenti dati mostrano che solo il 10% della popolazione ha un introito alimentare di calcio adeguato, essendo il restante deficitario. Il consumo di acqua minerale ricca di calcio, con una quantità di calcio superiore a 400 mg per litro, oppure di latte, soprattutto quando si consumano i pasti o gli snack, è utile ad incrementare il suo apporto favorendone l'azione di inibizione dell'assorbimento intestinale di ossalato".

► Trattamento

Se queste misure non hanno successo, possono essere utilizzati alcuni farmaci, come il citrato di potassio che aumentando il citrato nelle urine inibisce la cristallizzazione, e i diuretici tiazidici, che riducono il calcio nelle urine.

"I farmaci sono sicuramente efficaci, ma con effetti collaterali che ne limitano le possibilità d'uso - prosegue Gambaro. Gli agrumi sono una naturale, straordinaria fonte di citrato, e possono pertanto rappresentare una valida alternativa. In particolare, le maggiori concentrazioni di citrato sono presenti nei limoni, quasi cinque volte superiori a quelle che si hanno, ad esempio, nelle arance. Mezza tazza di succo puro di limone può fornire una quantità giornaliera di citrato paragonabile a quella che si ottiene somministrando il farmaco".



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Giovanni Gambaro