



FONDAZIONE  
INTERNAZIONALE  
MENARINI

Comunicato stampa

## Come prevenire i calcoli renali

**ROMA, 13 GIUGNO 2017** - La presenza di calcoli renali è una condizione in continua crescita ed è frequentemente associata a patologie come ipertensione, osteoporosi, malattie cardiovascolari, insulino-resistenza. Le cause della malattia possono essere genetiche e ambientali. L'alimentazione è sicuramente il fattore ambientale più importante, ma la formazione di calcoli può essere prevenuta anche con alcuni farmaci. Sono questi i temi principali del terzo meeting internazionale sulla nefrolitiasi dal titolo "Calcoli renali nella pratica: un corso avanzato" svoltosi recentemente a Roma. Il meeting è stato organizzato dalla Divisione di Nefrologia e Dialisi della Fondazione Policlinico Universitario "A. Gemelli", Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, e promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini.

«Un maschio italiano su dieci e una donna su venti ha sofferto una volta nella vita di calcoli renali, piccole aggregazioni di sali minerali che si formano nel tratto urinario. E tra questi quattro su dieci prima o poi nella vita vengono nuovamente colpiti da calcoli» spiega Giovanni Gambaro, docente di Nefrologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e co-presidente del meeting. «Come ridurre i rischi di recidive? Innanzitutto è consigliabile aumentare l'introito di liquidi, in modo da aumentare il volume di urina. Per questo motivo è utile bere almeno tre litri di acqua al giorno. È consigliabile bere quando si è sotto stress, per esempio sul luogo di lavoro, e se non è possibile durante il lavoro, almeno bere abbondantemente prima di iniziare.

È utile anche ridurre l'assunzione di ossalati. Piccole quantità di acido ossalico vengono eliminate giornalmente con le urine sotto forma di ossalati. Nell'organismo l'acido ossalico è introdotto in parte con gli alimenti, ma può essere anche di origine endogena. In seguito a deviazioni congenite o acquisite del metabolismo, forti quantità di ossalati vengono eliminate con le urine (ossaluria); l'ossalato di calcio, che è insolubile, tende a precipitare nel rene, provocando la formazione di calcoli e disturbi della funzionalità renale. «Una lista di alimenti che contengono ossalati. Però una quantità più o meno grande di ossalati è presente in così tanti cibi che evitarne l'assunzione è davvero difficile. Per cui per contrastare l'effetto degli ossalati è consigliabile assumere una sufficiente quantità di calcio, in modo che l'ossalato venga cristallizzato già nel colon evitando che l'assalto aumenti nelle urine. Per questo scopo è raccomandato il consumo di acqua minerale ricca di calcio, con una quantità di calcio superiore a 400 mg per litro oppure latte, soprattutto quando si consumano i pasti o gli snack» prosegue Gambaro.

L'errore più comune è infatti eliminare il calcio - quindi per esempio formaggi e latticini - dalla dieta, perché in realtà il calcio aiuta l'espulsione dei componenti chimici che formano i

calcoli. Anzi, secondo i nutrizionisti si dovrebbe assumere circa un grammo di calcio al giorno, mentre una dieta media italiana arriva a mezzo grammo.

Per quanto riguarda la dieta, è meglio ridurre il consumo di alimenti "acidi", soprattutto quelli contenenti proteine animali, consumando al massimo una porzione al giorno, e mangiare almeno tre porzioni di alimenti "alcalini", quindi frutta e verdura, che aumentano la produzione di citrato, il più importante inibitore della cristallizzazione dei sali di calcio nelle urine. Inoltre il consumo di una dieta ricca di alimenti alcalini riduce decisamente il rischio di calcoli renali». Anche le bevande a base di agrumi - limoni, arance e pompelmo - sono consigliate in tutte le calcolosi perché contengono citrati, una prevenzione naturale contro le recidive.

Se le misure dietetiche e l'aumento del consumo di acqua non hanno successo, possono essere utilizzati alcuni farmaci, come il citrato di potassio e i diuretici tiazidici, che aumentano il riassorbimento renale di calcio.

Ufficio stampa:

Marco Strambi

Phone: 328 3979185

E-mail: [marco.strambi@ibiscomunicazione.it](mailto:marco.strambi@ibiscomunicazione.it)

FONDAZIONE INTERNAZIONALE MENARINI

Centro Direzionale Milanofiori

I-20089 Rozzano (Milan, Italy)

Edificio L - Strada 6

Phone: +39 02 55308110

E-mail: [eibrahim@fondazione-menarini.it](mailto:eibrahim@fondazione-menarini.it)

E-mail: [fgaias@fondazione-menarini.it](mailto:fgaias@fondazione-menarini.it)

<http://www.fondazione-menarini.it>