



FONDAZIONE
INTERNAZIONALE
MENARINI

Comunicato stampa

Quale alimentazione per prevenire i calcoli renali: bene la dieta vegetariana, un po' meno quella vegana

Roma, 26 marzo 2015 - Calcoli renali, non solo dolore e fastidio, ma possibile manifestazione di patologie più gravi. E' questa la base di discussione da cui partono gli esperti mondiali riuniti a Roma per l'incontro "**Consensus conference for the metabolic diagnosis and medical prevention of calcium nephrolithiasis and its systemic manifestations**".

La conferenza, in programma da giovedì 26 marzo a sabato 28 marzo a Roma, è organizzata dalla Divisione di Nefrologia dell'Ospedale Universitario Columbus-Gemelli, Università Cattolica Del Sacro Cuore di Roma, e promossa dalla Fondazione Internazionale Menarini.

Si stima che le persone affette da calcoli siano circa l'8% della popolazione, per cui quasi cinque milioni di italiani soffrono di calcolosi renale, cioè della formazione di "sassi", spesso costituiti da vari sali di calcio (urato, fosfato etc) , nelle vie urinarie. Si tratta quindi di una patologia molto diffusa che è spesso stata considerata, al di là degli episodi dolorosi delle coliche, quasi banale. Per questa ragione la prevenzione può risultare un'arma molto utile e importante per contrastare la malattia ed evitare l'evoluzione di eventuali complicanze.

Per tale motivo nell'Unità Operativa di Nefrologia del Complesso Integrato Columbus è attiva la Stone Clinic Nefrologica, coordinata dal professore Giovanni Gambaro, nella quale vengono valutati i casi che richiedono indagini mediche più approfondite.

«**Gli episodi di calcolosi renale sono in continuo aumento a causa dello stile di vita**, le abitudini alimentari e l'aumento del peso corporeo. Le cause della calcolosi renale sono spesso provocate da una scarsa idratazione che facilita la formazione dei cristalli da cui hanno origine i calcoli, da eccessivi introiti di determinati alimenti come proteine animali, e cibi ricchi di fruttosio o sale, e il sovrappeso corporeo» spiega Gambaro.

Attenzione però a non eccedere sul versante opposto, eliminando, oltre alla carne, anche tutti gli alimenti di origine animale. «La norma che per molti anni è stata data ai pazienti con calcolosi calcica di non mangiare latte, formaggi e derivati, è nella stragrande maggioranza dei casi profondamente sbagliata e rischiosa perché a lungo andare può indurre una situazione di osteopenia e di osteoporosi» avverte Gambaro. «Quindi in linea generale la dieta vegetariana, o meglio la dieta mediterranea, fanno bene al paziente con calcolosi, la dieta vegana invece, eliminando tutti i derivati animali, come latte e formaggio, presenta qualche rischio. Questo perché viene introdotto troppo poco calcio, mentre con i

vegetali può essere assunto molto sale, che per essere “digerito” a livello intestinale deve appunto interagire con il calcio. Non avvenendo questa reazione, il sale viene liberamente assorbito a livello intestinale, concludendo il suo percorso nell’organismo a livello urinario, dove lo troviamo in grandi quantità, con un aumento del rischio di formazione di calcoli». In ogni caso, **i calcoli possono rappresentare un “campanello dall’allarme, che permette al medico di riconoscere la presenza di alcune patologie:** diabete, gotta, patologie delle paratiroidi o forme genetiche. Per questi motivi, così come per il fatto che i calcoli renali possono portare ad altre conseguenze, come infezioni urinarie, insufficienza renale (fino alla necessità di dialisi), e malattie cardiovascolari, è importante non sottovalutarne la presenza. «Può capitare che durante una visita sia individuato un calcolo, magari con un’indagine radiologica, con una TAC o con un’ecografia, e per qualche motivo si decida che non è opportuno rimuoverlo, in genere perché di piccole dimensioni» prosegue Gambaro. «Oppure che il calcolo sia espulso o rimosso, per esempio perché ha provocato una colica. In ogni caso è sempre importante eseguire un minimo approfondimento diagnostico, perché la presenza di un calcolo può rappresentare la prima manifestazione di una malattia più seria. Non è necessario fare esami complicati, è sufficiente eseguire un esame del sangue per verificare i livelli di alcune sostanze, come la creatinina, il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio. Anche un banale esame delle urine è molto informativo. Si tratta di esami molto semplici che costano pochi euro, ma questo primo livello di diagnostica già consente di escludere le forme più frequenti e più importanti di cause secondarie. E magari evitare un’infezione urinaria, o meglio ancora, un infarto».

Ufficio stampa:

Marco Strambi

Phone: 328 3979185

E-mail: marco.strambi@ibiscomunicazione.it

FONDAZIONE INTERNAZIONALE MENARINI

Edificio L - Strada 6

Centro Direzionale Milanofiori

I-20089 Rozzano (Milan, Italy)

Phone: +39 02 55308110

E-mail: eibrahim@fondazione-menarini.it

E-mail: fgaias@fondazione-menarini.it

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