

*Pubblicate due review del nefrologo Pietro Manuel Ferraro dell'IRCCS Gemelli e Università Cattolica su Nutrients e Archivos espanoles de Urologia*



Roma, 1 marzo 2021 - Chi ha provato nella vita una colica renale racconta che è uno dei peggiori dolori immaginabili e che farebbe di tutto per evitarne un'altra.

Ma perché si formano i calcoli renali e come impedirne o rallentarne la formazione con alcuni accorgimenti dietetici? Ce lo spiega Pietro Manuel Ferraro, Responsabile UOS Terapia Conservativa della Malattia Renale Cronica, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e professore associato di Nefrologia, Università Cattolica, campus di Roma, autore di due review sull'argomento, pubblicate di recente sulle riviste Nutrients e Archivos espanoles de Urologia.

“Esiste di certo una predisposizione genetica alla formazione di calcoli, ma una dieta corretta e bilanciata - afferma il prof. Ferraro - può aiutare a prevenirne la comparsa. La prima regola è bere molto. Ogni bicchiere d'acqua (circa 200 ml) che beviamo, riduce la formazione di calcoli del 13%. Bere soft drink

espone invece a un maggior rischio di calcoli, mentre il caffè e il succo di agrumi hanno un effetto protettivo”.

L’apporto ideale di calcio con la dieta dovrebbe essere di circa 1,2 grammi al giorno. “Un consumo ragionevole di latticini - spiega il nefrologo Ferraro - contrariamente a quanto accade con le diete povere di calcio, riduce l’assorbimento intestinale di ossalati (di cui sono ricchi molti vegetali, quali spinaci, barbabietole, patate; altre fonti sono rappresentate da frutta secca, cereali e cioccolato) e la loro escrezione con le urine. E questo protegge dalla formazione di calcoli”.

Gli ossalati insomma sono ‘pericolosi’ quando si parla di calcoli renali, ma è molto difficile stimarne la quantità contenuta negli alimenti, che varia molto anche a seconda delle cultivar. Molto più determinante è il loro assorbimento intestinale, influenzato dal contenuto di calcio nella dieta. Questo significa che non bisogna ridurre il consumo di vegetali, ma inserirlo in una dieta che garantisca un opportuno apporto di calcio. Anche mangiare con troppo sale, oltre a gravare su ipertensione e scompenso cardiaco, aumenta il rischio di calcoli perché provoca una maggiore eliminazione di calcio con le urine. Motivo in più quindi per limitare il consumo di sale nella dieta.

“Mangiare tante proteine animali - aggiunge Ferraro - aumenta il rischio di calcoli renali, al contrario di quelle di origine vegetale e dei latticini; questo perché la carne rende più ‘acide’ le urine (ne abbassa il pH), aumenta l’eliminazione di calcio e riduce quella delle sostanze ‘anti-calcoli’ (es. citrati). Mangiare tanta carne favorisce anche la formazione di calcoli di calcio e acido urico, riducendo il pH delle urine e aumentando l’escrezione urinaria di acido urico, e questo soprattutto nelle persone con diabete e con sindrome metabolica. Il consumo di alimenti alcalinizzanti al contrario protegge efficacemente dalla formazione di calcoli grazie al loro contenuto di citrato, potassio e magnesio”.

In conclusione la dieta anti-calcoli dovrebbe essere ricca di frutta e verdura, povera di proteine animali e di sale, prevedere un apporto adeguato di fonti di calcio (es. latticini) e ricca di acqua. Caratteristiche presenti nella dieta mediterranea, ma anche in quelle vegetariane. Al contrario le diete occidentali (tipiche del Nord Europa e del Nord America) favoriscono la formazione di calcoli.

“È comunque opportuno, nelle persone con una spiccata tendenza a formare calcoli - considera Ferraro - eseguire una valutazione specialistica per determinare con precisione il ruolo di abitudini alimentari e di altri fattori non dietetici, per intervenire in maniera mirata”.