



I 10 PASSI PER COMBATTERE LA NEFROLITIASI (CALCOLOSI RENALE) A TAVOLA

Una sana ed equilibrata alimentazione è fondamentale per limitare la formazione dei calcoli renali in quanto la composizione dell'urina è determinata anche dalla qualità della dieta.

Che cosa sono i calcoli renali?

Sono formazioni solide presenti nell'apparato urinario dovute alla precipitazione e aggregazione di sostanze disciolte nelle urine: l'urina, oltre all'acqua, contiene alcune sostanze dette "litogene" (calcio, ossalato, acido urico, fosforo, cistina) che se presenti in una concentrazione superiore alla norma, precipitano sotto forma di cristalli che poi si aggregano formando un calcolo più o meno grande.

Fortunatamente l'urina contiene anche sostanze "antilitogene" che impediscono la cristallizzazione (citrato e magnesio): si legano infatti alle sostanze litogene e le rendono più solubili.

I calcoli più frequenti sono quelli di ossalato e fosfato di calcio e di acido urico. Più rari sono i calcoli di cistina.



I 10 PASSI

1. Controllare il peso!

Sovrappeso (BMI>25), obesità (BMI>30), insulino-resistenza, sindrome metabolica e diabete mellito aumentano il rischio di sviluppare calcoli renali: si consiglia di mantenere un BMI < 25 (peso in kg/altezza in metri x altezza in metri).



2. Non eccedere nel consumo di carne, pesce e uova!

Questi alimenti sono ricchi di proteine animali che contengono una quota maggiore di aminoacidi acidi: l'acidificazione porta ad

una riduzione dell'escrezione di citrato (che contrasta la formazione dei calcoli) e un aumento di quella del calcio. Le

proteine animali sono inoltre fonte di purine e contribuiscono all'aumento di acido urico nelle urine, un altro fattore di rischio per lo sviluppo di calcoli renali.



Come comportarsi a tavola

Si consiglia di non superare per i secondi piatti le porzioni e frequenze raccomandate per la popolazione italiana:

Alimento	Porzione raccomandata	Numero di Porzioni settimanali
Carne	100 g	3-4
Pesce	150 g	2-3
Uova	n.1	2



3. Non ridurre calcio e ossalati ma assumerli senza esagerare!

Si consiglia una assunzione giornaliera di calcio pari a 800-1000 mg: apporti inferiori aumentano il rischio di sviluppare calcoli. Il calcio alimentare è molto importante perché si combina con l'ossalato nell'intestino formando sali insolubili: avremo quindi meno ossalato disponibile per l'assorbimento, la sua escrezione sarà inferiore e verranno



prodotti meno calcoli. *Non è necessario* eliminare i cibi che contengono ossalati (ne sono ricchi spinaci, rabarbaro, prezzemolo, erba cipollina, bietola, barbabietola rossa, verza, pomodori, tè verde, cacao in polvere, cioccolato) anche perché l'intestino contiene naturalmente dei batteri che sono in grado di degradare gli ossalati diminuendone la concentrazione nell'urina.

Come comportarsi a tavola

Si consiglia di non eliminare latte e formaggi e di mangiare regolarmente frutta e verdura. Per non eccedere nei grassi e per introdurre una giusta quantità di fibra, vitamine e Sali minerali, si suggerisce di seguire le porzioni raccomandate per la popolazione italiana:

Alimento	Porzione raccomandata	Porzioni giornaliere e/o settimanali
Formaggio	100 g se freschi (mozzarella, crescenza, ricotta..) 50 g se stagionati (grana, groviera, fontina...)	2-3 alla settimana
Latte o yogurt	125 g	Almeno 1-2 porzioni al giorno
Verdura	200 g Oppure 80 g tipo insalata verde Per ridurre gli ossalati mangia le verdure più ricche quando come secondo piatto mangi il formaggio oppure lessale con abbondante acqua con l'aggiunta di aceto	2-3 porzioni al giorno
Frutta fresca	150 g	2-3 porzioni al giorno

A proposito di legumi (piselli, fagioli, lenticchie...): sono ricchi di ossalato ma anche di fitati che mitigano la tendenza alla calcolosi indotta dall'ossalato. Porzione raccomandata: 150 g se freschi o surgelati e 50 g se secchi.



4. Poco sale!

Un elevato apporto di sodio porta da una riduzione del riassorbimento di calcio a livello dei tubuli renali e quindi ad un aumento di calcio nelle urine: troppo sale aumenta quindi il rischio di sviluppare calcoli.



Come comportarsi a tavola

Limitare il consumo di salumi a max 1 porzione (50 g) alla settimana, dando la preferenza a prosciutto crudo o cotto magri, sgrassati o bresaola.
Aggiungere il sale solo nell'acqua di cottura di pasta o riso
Per insaporire gli alimenti utilizzare spezie ed aromi senza sale
Evitare l'utilizzo di dado, anche se vegetale
Limitare il consumo di formaggi a max 2 porzioni alla settimana
Evitare i cibi in scatola tipo tonno, sardine, olive.....

5. Citrato: un aiuto con gli alimenti!

Il citrato presente nell'urina, riduce il rischio di calcolosi: per aumentarne la concentrazione si consiglia di integrare l'alimentazione con frutti tipo pompelmo, arance, limoni, lime, melone che rappresentano una fonte naturale di citrato.



6. Acqua a volontà!

Un apporto elevato di acqua tale da portare ad almeno 2 litri al giorno di urina, contribuisce a ridurre la formazione dei calcoli. Per ridurre la calcolosi renale si consiglia di bere un quantitativo di acqua tale da produrre un quantitativo di urina pari a 30 ml/kg di peso corporeo. Nella scelta delle acque dare la preferenza a quelle ricche di magnesio e bicarbonato che favoriscono l'escrezione di citrato.



Per aumentare la quantità di acqua giornaliera si consiglia di introdurre 250-300 ml di acqua ogni ora durante la giornata magari con succo di limone per favorire l'escrezione di citrato.

7. Altre bevande...



A proposito di caffè.

Studi osservazionali hanno scoperto che il caffè (con caffeina e decaffeinato) ed il tè, riducono la formazione di calcoli benché la caffeina aumenti l'escrezione urinaria di calcio...meglio però non abusarne: max 2 caffè al giorno!

Vino e birra

Si consiglia di rispettare le frequenze e porzioni raccomandate per la popolazione italiana: 1-2 porzioni / die per l'uomo e 1/2-1 porzione/die per la donna. Una porzione equivale a 125 ml di vino ed a 330 ml di birra.

Bibite

Meglio evitarle per l'elevato contenuto di zucchero e acido fosforico. In particolare evitare succo d'uva o succo di mela e preferire succo di limone. Anche se le bevande a base di cola non aumentano il rischio di sviluppare calcoli, contengono zucchero, poco citrato e aumentano l'escrezione di ossalato: meglio quindi evitarle.

8. Quali primi piatti scegliere

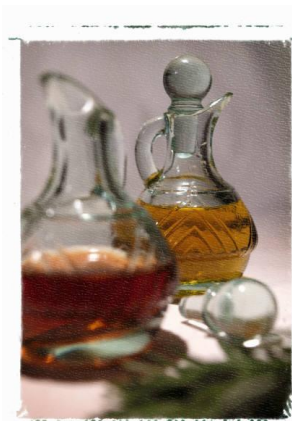
Pasta, riso e/o pane dovrebbero essere consumanti ogni giorno: è possibile anche inserire i prodotti integrali in quanto essendo ricchi di fitati, potrebbero ridurre la formazione di calcoli di calcio.

Per non eccedere nelle kcal, si consiglia di rispettare le porzioni raccomandate per la popolazione italiana: Pasta o riso conditi con sugo di pomodoro o alle verdure 80 g, 2 porzioni al giorno; pane 50 g, 2 porzioni al giorno.

Evitare tortellini, ravioli, lasagne, primi piatti surgelati e/o conditi con sughi ricchi di grassi perché oltre ad aumentare l'apporto di colesterolo sono ricchi di sale!



9. Come condire



Per condire utilizzare olio extravergine d'oliva a crudo (uomo: 3 cucchiaini al giorno; donna: 2 cucchiaini al giorno): evitare burro, margarina, panna.

E' possibile utilizzare liberamente aceto o succo di limone.

10. Un consiglio per ogni tipo di calcolo (da valutare con il medico)

Tipo di calcoli	Ridurre il sodio	Ridurre proteine animali	Limitare ossalati	Giusto apporto di calcio	Ridurre zuccheri	Aumentare liquidi
Ossalato di calcio	X	X	X	X		x
Fosfato di calcio	X					x
Acido urico		X Evitare inoltre frutti di mare, acciughe, sardine sott'olio, caviale, frattaglie, dadi di carne..			X	X
Cistina	X	x				X

Bibliografia

- Heilberg Ita P. and David S. Goldfarb. Optimum Nutrition for Kidney Stone Disease, Advances in Chronic Kidney Disease 2012; Vol 20. N.2 (March):pp 165-174
- Trinchieri A.. Diet and renal stone formation. Minerva Medica 2013; 104-41-54
- Larn 2012

