



Calcoli renali e Dieta

La dieta

In linea generale, la dieta per i calcoli renali si prefigge essenzialmente tre obiettivi:

- Ridurre l'escrezione urinaria dei sali responsabili della formazione del calcolo;
- Aumentare il grado di diluizione di tali sali (aumentare l'apporto d'acqua);
- Aumentare l'apporto delle sostanze, come ad esempio l'acido citrico, che possono inibirne la formazione;
- Ridurre i fattori che predispongono la precipitazione dei sali responsabili della formazione del calcolo.

Alimenti da preferire per aumentare l'escrezione urinaria e la diuresi	Alimenti da consumare con moderazione (calcoli da ossalato di calcio)	Alimenti da evitare (calcoli da ossalato di calcio)
limone e spremute di agrumi (calcoli di acido urico)	farina di mais	rabarbaro
cipolla	uva	spinaci
prezzemolo	sedano	barbabietola
sedano	pepe verde	bietole
carciofo, cavolo, mela e ortica	lamponi rossi	germe di grano
	torte di frutta	cracker di soia
	fragole	arachidi
	marmellata di agrumi	cioccolato
		the e caffè nero
		patate dolci

La dieta va comunque sempre personalizzata dal nutrizionista, secondo le sostanze che compongono i calcoli e secondo lo stato nutrizionale soggettivo.



Stile di vita

Per contrastare la formazione dei calcoli renali è fondamentale mantenere idratato l'organismo assumendo le giuste quantità di liquidi con la dieta. Ma è anche importante non esagerare: l'apporto idrico deve sempre essere proporzionato al tenore dell'alimentazione e all'attività fisica e mai esagerato (oltre al rischio di squilibri idroelettrolitici, il conseguente iper-lavoro di filtrazione renale potrebbe danneggiare la funzionalità dei reni in soggetti predisposti).

In genere, si consiglia un consumo di acqua pari a circa 2–3 litri al giorno, in modo che il volume urinario sia di 2 litri nell'arco delle 24 ore. Si raccomanda anche un buon apporto di liquidi soprattutto nei periodi critici, come pasti abbondanti, durante la notte, in presenza di perdite idro-saline a livello gastrointestinale (diarrea, vomito) e in caso di eccessiva sudorazione nel corso di esercizi fisici o soggiorno in un clima eccessivamente caldo-umido. Attenzione anche ai viaggi lunghi, soprattutto in aereo. In genere, urine di colore giallo molto pallido sono spia di una giusta idratazione, mentre è necessario aumentare l'apporto idrico se le urine appaiono di colore giallo scuro o tendente al marrone. Spesso, in presenza di calcoli renali si consiglia di preferire l'acqua alle altre bevande, scegliendo preferibilmente acque oligominerali o minimamente mineralizzate, in modo da contenere l'apporto di sodio e calcio, il cui aumento nelle urine può favorire la formazione di calcoli.

Il trattamento a base di acque minerali (trattamento idropinico) non può quindi essere protratto troppo a lungo o condotto con eccessiva leggerezza senza il preventivo consenso medico.