



Nefrolitiasi e Dieta

Nome patologia e definizione

I calcoli renali sono piccole aggregazioni di sali minerali (calcio, ossalato, fosfati e acido urico) che si formano nel tratto urinario ostacolando il fisiologico flusso dell'urina. Sebbene siano spesso silenti, il loro spostamento nell'albero urinario può provocare dolore acuto (colica renale).

Seguire un regime alimentare sbilanciato e scorretto, specie in caso di predisposizione genetica, influisce pesantemente sulla formazione dei calcoli renali. Tra i fattori di rischio si ricordano: acidità delle urine, assunzione di pochi liquidi, disidratazione, età avanzata, infezioni croniche delle vie urinarie, ipertiroidismo, razza bianca e sesso maschile.

In base alla composizione chimica si distinguono diversi tipi di calcoli, ognuno dei quali richiede un approccio terapeutico differente:

CALCOLI RENALI, ORIGINE, INCIDENZA E CLASSIFICAZIONE				
CALCICA (70-80%)	MISTA (5-10%)	URICA (5-15%)	INFETTIVA (10-15%)	CISTINICA (1-2%)
Ossalato di calcio (60%)	Ossalato di calcio, acido urico e fosfato di calcio (30%)	Acido urico, urato di calcio	Struvite (fosfato, ammonio, magnesio)	Cistina
Ossalato di calcio e fosfato di calcio (30%)			Struvite e carbonato apatite o urato di ammonio	
Fosfato di calcio (10%)			Fosfato di calcio	

Linee guida

http://www.sin-italy.org/pdf/linee_guida/LG_Nefrolitiasi.pdf

Obiettivo della dieta

Alcune abitudini alimentari possono favorire la formazione di calcoli nei soggetti predisposti, quindi, per prima cosa è necessario stabilire con certezza la tipologia dei calcoli, visto che le misure dietetiche utili a prevenire certi tipi di calcoli possono risultare controindicate dinanzi a



calcolosi di origine diversa. In linea generale, comunque, 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 inibire la formazione;
- Ridurre i fattori che predispongono la precipitazione dei sali responsabili della formazione del calcolo.

Dietoterapia - principi

Non è possibile dare indicazioni dietetiche unificate in quanto la dieta è condizionata dal tipo di sostanza che compone il calcolo stesso. Tuttavia, vi sono indicazioni di massima per aumentare l'escrezione urinaria e la diuresi:

LIMONE E SPREMUTE DI AGRUMI: l'acido citrico contenuto in questi alimenti può essere particolarmente utile ai pazienti affetti da calcoli di acido urico, perché aumenta il pH urinario e l'escrezione di citrato, fattori che riducono la formazione di cristalli sia di acido urico che di cistina. Il consumo di succo di limone a scopo terapeutico può essere controindicato in presenza di calcolosi calciche che si sviluppano maggiormente in ambienti urinari neutri o alcalini.

CIPOLLA: ha un potente effetto diuretico e favorisce l'eliminazione dell'acido urico.

PREZZEMOLO: stimola l'appetito e la digestione, favorisce la diuresi eliminando piccolissimi calcoli renali (renella).

SEDANO: ha proprietà diuretiche con un'efficace azione drenante sul fegato e sulle vie respiratorie; è pertanto utile in caso di calcoli renali e insufficienze epatiche.

CARCIOFO, CAVOLO, MELA E ORTICA: aumentano l'escrezione di urina.

Per contrastare la formazione dei calcoli renali è fondamentale mantenere idratato l'organismo assumendo le giuste quantità di liquidi con la dieta. Così facendo, infatti, le sostanze presenti nelle urine vengono maggiormente diluite, per cui minori sono le possibilità che precipitino e si aggregino.

Tuttavia, 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 individui predisposti). Il



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

Annotazioni

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

Frequenza consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.