

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER CALCOLI RENALI DI ACIDO URICO



Cosa sono i calcoli renali?

I calcoli renali sono dei piccoli “sassolini” che si formano nell’apparato urinario a causa del precipitare e dell’aggregarsi di alcuni prodotti di scarto del nostro organismo. In questo sito abbiamo già parlato dei calcoli renali composti da **ossalato di calcio** (tipologia più frequente nella popolazione), tuttavia esistono anche altre tipologie di calcoli, per esempio:

- **calcoli renali di cistina** (eventi quasi rari), causati da una malattia genetica autosomica recessiva che colpisce una persona ogni 600 - 10.000 individui;
- **calcoli renali di struvite** (i meno frequenti), la loro formazione è dovuta a un’infezione del tratto urinario causata da batteri;
- **calcoli renali di acido urico**, che rappresentano il **5-10% circa dei calcoli renali** in genere. La prevalenza della calcolosi uratica aumenta significativamente nelle persone **obese**, in quelle che soffrono di **diabete mellito** o di **sindrome metabolica**, come vedremo più avanti.

Cause dei calcoli renali

I fattori di rischio che portano alla formazione di calcoli nelle vie urinarie sono molteplici. In particolare, per i calcoli di acido urico è stata dimostrata una prevalenza in soggetti:

- **di sesso maschile**, in quanto questo disturbo colpisce principalmente gli uomini;
- **di età avanzata**, in quanto la prevalenza è doppia nei soggetti sopra i sessantacinque anni rispetto ai giovani;

Ma possono essere causati anche da:

- **predisposizione genetica**;
- **disordini metabolici** (es: diabete mellito, obesità, sindrome metabolica), che rappresentano il 60% dei calcoli renali in questi soggetti;
- **patologie** caratterizzate da elevati livelli circolanti di acido urico, come i disordini mieloproliferativi e la gotta. Anche i soggetti adulti affetti da rene policistico tendono a formare con frequenza calcoli di acido urico;
- **acidità delle urine**, cioè con un pH inferiore a 5;
- **disidratazione**, intesa come tutte quelle cause che determinano uno scarso volume urinario (es: sudorazione eccessiva, insufficiente consumo di liquidi, etc.);
- **cattiva alimentazione** e diete eccessivamente ricche di **proteine**.

Sintomi della colica renale

Generalmente, i calcoli renali di acido urico crescono **in modo asintomatico** (cioè senza produrre sintomi), interessando progressivamente la prima porzione delle vie urinarie (detta pelvi renale). La calcolosi uratica è una delle cause più frequenti di **calcolosi "a stampo"**, ovvero calcoli di grandi dimensioni che riproducono "a stampo" le cavità renali di forma ramificata. Tuttavia, esistono anche calcoli renali di acido urico di dimensioni più ridotte. I calcoli di diametro inferiore ai 5 mm sono talmente piccoli che possono passare attraverso le parti più ristrette, cioè con un minor diametro, delle vie escrettrici (ureteri) e **ostruire temporaneamente il passaggio dell'urina**. In questo caso, la muscolatura pelvica si contrae maggiormente nel tentativo di aumentare la pressione endouretrale e "forzare" il blocco: se il tentativo non va a buon fine, la contrazione **diventa dolorosa** e siamo in presenza di una **colica renale**.

I sintomi più frequenti della colica renale sono:

- **dolore crampiforme intermittente al fianco**, che scende anteriormente e in basso, fino a raggiungere la regione inguinale;
- nausea;
- **vomito**;
- febbre;
- ematuria (sangue nelle urine), se il calcolo graffia la parete delle vie urinarie.

L'eliminazione del calcolo può essere spontanea e può richiedere da una a tre settimane.

L'esame più utilizzato per la diagnosi dei calcoli renali è l'**ecografia**, un esame non invasivo che permette di visualizzare direttamente il calcolo e di evidenziare la dilatazione delle vie escrettrici urinarie.

Alimentazione per calcoli renali: linee guida generali

Nel trattamento di **tutti i tipi** di calcolosi è consigliabile, innanzitutto, un abbondante consumo di liquidi intesi come **acqua** (non meno di 1.5 litri al giorno). L'assunzione deve essere distribuita nel corso di tutta la giornata per assicurare un volume urinario costantemente elevato. Nei periodi estivi e in presenza di attività fisica, è indicato un consumo d'acqua ancora maggiore.

In particolare, **per i calcoli di acido urico**:

- Seguire una dieta sana ed equilibrata, finalizzata soprattutto al rispetto del **bilancio energetico**. L'obesità e il sovrappeso, infatti, rappresentano due fattori di rischio non indifferenti per i calcoli renali quindi, in presenza di tali condizioni, è opportuno eliminare i chili in eccesso. Con **questo** semplice strumento puoi misurare il tuo BMI e la percentuale della tua massa grassa; con quest'altra **App** gratuita puoi invece ottenere tanti gustosi menu costruiti ad hoc per il tuo fabbisogno calorico giornaliero e un programma di attività fisica per aiutarti a perdere peso;
- Evitare di eccedere con le proteine (soprattutto quelle animali);
- Ridurre l'apporto di purine (vedi dieta per **iperuricemia**). I cibi che ne contengono elevate quantità hanno un alto contenuto di residui acidi e tendono quindi ad acidificare le urine e anche ad aumentare la escrezione urinaria di acido urico;
- Limitare il consumo di **sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura ed eliminare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità;

- Scegliere cibi con un basso apporto di **grassi** saturi e privilegiare quelli con maggior tenore in grassi monoinsaturi e polinsaturi;
- Cucinare senza grassi aggiunti, preferendo metodi di cottura semplici come a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, etc. anziché la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.

Calcoli renali di acido urico: quali cibi devo evitare?

- **Alcolici** e superalcolici, inclusi vino e birra;
- Bevande zuccherate o soft drink come acqua tonica, cola, aranciata, tè freddo, etc. ma anche i **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”;
- Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, essiccati o affumicati, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale;
- Alimenti da fast food o *junk food* (hamburger con salse elaborate e bacon, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, etc.), in quanto questi alimenti possono contenere grassi (**trans**) che, se consumati in eccesso, possono causare danni alla salute anche gravi. I grassi trans sono presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente o artigianalmente e nei piatti già pronti, per questo è bene leggere attentamente le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che riportano tra gli ingredienti la dicitura “**grassi vegetali idrogenati**”;
- Snack salati come patatine, pop-corn, salatini, arachidi, etc.;
- Alimenti fritti, in pastella ed intingoli;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, margarine, etc.;
- Frattaglie animali (fegato, rognone), carni grasse e selvaggina;
- Molluschi e crostacei;
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi come salame, salsiccia, mortadella, etc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).
- Maionese, ketchup, senape e altre salse elaborate perché contengono zuccheri aggiunti e grassi saturi, di conseguenza risultano ipercaloriche;
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche, ma anche frutta sciroppata e zucchero per dolcificare le bevande, in quanto i calcoli di acido urico sono maggiormente associati alla presenza di obesità e diabete mellito;
- Pesce azzurro ad alto contenuto di purine come acciughe, alici e sardine.

Calcoli renali di acido urico: quali cibi devo limitare?

- Frutta, da consumare con moderazione in quanto zuccherina (contiene naturalmente fruttosio). Concessi due-tre frutti al giorno, preferibilmente con la buccia (ben lavata) poiché è la parte che apporta più fibre e vitamine. Attenzione soprattutto ai frutti più zuccherini come **uva, cachi e fichi**;
- Carne (sia bianca che rossa) e pollame sono da consumare con moderazione (porzione di circa 100 grammi) perché l'acido urico è un prodotto del metabolismo delle purine. Per lo stesso motivo, anche gli affettati devono essere ridotti in frequenze e quantitativi (porzione di circa 50 grammi);

Calcoli renali di acido urico: cosa posso mangiare?

- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro e altri carboidrati complessi, privilegiando quelli **integrali** perché hanno un più basso indice glicemico e sono più ricchi di **fibre**, da alternare con gli analoghi raffinati;
- Verdura cruda e cotta. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i **sali minerali**, le **vitamine** e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo. La fibra contenuta nelle verdure permette di ridurre il senso di fame e controlla maggiormente l'assorbimento di zuccheri e grassi. Limitare alcuni tipi di verdure quali **asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi**. Ricorda che le patate non vanno considerate come verdura, ma come carboidrati al pari di pane e pasta;
- Pesce a medio contenuto di purine, come spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota (porzione di circa 150 grammi);
- Legumi, da consumare almeno due volte alla settimana. È importante che i legumi siano considerati **come un secondo piatto** e non come un contorno: sono quindi da alternare a carne, pesce, formaggi e uova. Una buona strategia per aumentare il consumo di legumi è preparare **piatti unici** (es: riso e piselli, pasta

e fagioli, pasta e ceci, etc.);

- Uova, massimo 2-4 a settimana;
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, almeno una porzione al giorno;
- Formaggi, da consumare un paio di volte alla settimana, freschi o stagionati come il **Grana Padano DOP** che, oltre ad essere un'ottima alternativa a un secondo di carne o uova, può essere consumato anche giornalmente grattugiato (un cucchiaino, 10 g) per insaporire i primi piatti, le minestre o i passati di verdura al posto del sale. Questo formaggio è ricco di proteine ad alto valore biologico, **calcio**, altri importanti minerali e vitamine come la **B12** e la vitamina **A** (totalmente biodisponibili);
- Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'**olio extravergine d'oliva**, l'olio di riso o gli oli monoseme (soia, girasole, mais, arachidi, etc.), da usare con moderazione e dosandoli con il cucchiaino per controllarne la quantità;
- Acqua, preferibilmente 2L al giorno. In caso di calcoli di acido urico potrebbe essere particolarmente utile l'assunzione di acque bicarbonato-calciche, che consentono il doppio obiettivo di aumentare il volume urinario e di alcalinizzare le urine.

Calcoli renali di acido urico: consigli pratici

- In caso di sovrappeso od obesità, si raccomanda la riduzione del peso e della **circonferenza addominale**, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato"; valori superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna sono invece associati ad un rischio "elevato".
- Controllare il peso una volta alla settimana;
- Praticare **attività fisica** regolare, minimo 150 minuti a settimana (ottimali 300). Consigliati gli sport aerobici come camminare, pedalare, nuotare, etc.
- Svuotare regolarmente la vescica, in modo che l'urina non ristagni per ore nelle vie urinarie favorendo così la precipitazione delle sostanze in sospensione.

Come bere più acqua

Per raggiungere i quantitativi di acqua raccomandati al giorno (1,5-2 l), si consiglia di:

- Bere un bicchiere di acqua in momenti prestabiliti (es: al mattino, prima di uscire di casa, all'inizio e al termine del pasto, arrivando al lavoro, etc.);
- Aggiungere all'acqua alcune fette di limone o di arancia in modo da renderla più gradevole al gusto, soprattutto se è fredda;
- Tenere a portata di mano sul posto di lavoro due bottiglie da 1 litro di acqua. Se arrivati a sera non le abbiamo svuotate completamente, impegnarsi per bere l'acqua rimanente a casa.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.