

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PARTE DAL PIATTO LA PREVENZIONE DEI CALCOLI RENALI

Dopo una colica renale, l'alimentazione assume un ruolo fondamentale, sia per gestire i giorni immediatamente successivi all'attacco, sia per impedire che i calcoli renali si riformino.

Considerando che il rischio di recidiva non è trascurabile per i calcoli urinari, e che entro 10 anni si ripresentano nel 50% delle persone che hanno già avuto un episodio simile, si può facilmente comprendere quanto sia importante cercare di prevenire questi disturbi.

Come spiega Robert D. Glatter, del dipartimento di medicina d'emergenza del Lenox Hill Hospital di New York, un paziente dimesso dall'ospedale dopo una colica renale riceve in genere raccomandazioni legate all'idratazione e al controllo del dolore, ma solo raramente consigli alimentari.

"Eppure bere molta acqua (2,5-3 litri al giorno) e ridurre il consumo di cibi ricchi in ossalato di calcio può contribuire in modo considerevole a diminuire il rischio che i calcoli si riformino" afferma Glatter.

Il motivo è chiaro: alti livelli di ossalato urinario favoriscono la concentrazione di ossalato di calcio (la più comune componente dei calcoli diagnosticati nei reparti di pronto soccorso) con successiva formazione di calcoli .

Va inoltre considerato che l'ossalato urinario deriva da 2 fonti principali: sintesi endogena e alimentazione, e per ridurre il rischio è bene dunque limitare il consumo di cibi ricchi di questa sostanza come spinaci, rabarbaro, barbabietola rossa, bietola, verza, crusca concentrata, cioccolato, cacao in polvere, pomodori verdi, tè verde, semi di sesamo e prezzemolo. "Tuttavia - suggerisce la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico - visto che molti di questi alimenti hanno anche valenze salutistiche, "sarebbe meglio limitare gli alimenti ricchi in ossalati solo nei pazienti che presentano effettivamente iperossaluria". È però soprattutto è importante ridurre l'apporto di sodio con gli alimenti, visto che questo minerale può contribuire alla formazione dei calcoli, mentre - contrariamente a quanto molti credono - il consumo in dosi moderate di alimenti ricchi di calcio, come i latticini, non solo non è controindicato, ma addirittura può ridurre il rischio, aiutando a legare l'acido ossalico e a limitare l'assorbimento di ossalato.

"E per chiudere questo lungo elenco di alimenti" - conclude la Dott.ssa Petroni - non dimentichiamo un po' di succo di arancia che aumenta il pH e la concentrazione urinaria di citrato limitando così la formazione dei calcoli. Per consigli alimentari pratici da dare ai pazienti è possibile scaricare la scheda "Nefrolitiasi" dal sito www.osservatorio.granapadano.it.

Fonte:

Medscape Emergency Medicine, October 2009

□