

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

## L'ACQUA DEL RUBINETTO FA VENIRE I CALCOLI?

Molte persone credono che l'acqua del rubinetto faccia venire i **calcoli renali** perché la considerano più impura rispetto l'acqua in bottiglia. Tuttavia, **a volte l'apparenza inganna**. Non è vero infatti che bere l'acqua del rubinetto, anche quella ad elevato residuo fisso (cioè ricca di sali di calcio e magnesio), favorisce la formazione dei calcoli renali. Questo disturbo colpisce principalmente i maschi ed è generalmente causato dall'alimentazione: una dieta scorretta, eccessivamente **ricca in sale** e proteine animali, è considerata come uno dei principali fattori di rischio della calcolosi. Un'**alimentazione equilibrata**, a ridotto tenore in **sale** e con un giusto apporto di **proteine**, svolge invece un'azione protettiva sul nostro organismo. Pertanto, la convinzione secondo la quale bere l'acqua del rubinetto fa venire i calcoli renali è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

### La verità scientifica:

- **Calcoli renali e genetica**

La formazione dei calcoli renali, principalmente costituiti da **ossalato di calcio**, dipende soprattutto da una predisposizione individuale o familiare. In questi casi, è opportuno **bere in abbondanza e spesso** nell'arco della giornata (almeno 1.5-2 litri) senza aver paura che il carbonato di calcio, elemento presente nell'acqua del rubinetto, possa favorire la formazione dei calcoli.

- **Calcio e calcoli renali**

**Studi scientifici** hanno dimostrato che anche le acque minerali **ricche di calcio** sono utili nella prevenzione della calcolosi renale. Al contrario, un'alimentazione povera di calcio può aumentare il rischio della formazione dei calcoli. Questo minerale è fondamentale per la nostra salute e, a meno che non sia il medico a dircelo, non dobbiamo eliminare latte e derivati come il **Grana Padano DOP**, il formaggio con più calcio tra quelli tradizionali. In soli 25 grammi, infatti, vi sono quasi **300 mg di calcio**, oltre a tante proteine ad alto valore biologico, vitamine essenziali come la A e quelle del gruppo B (tra cui la B12) e minerali con funzione **antiossidante** come zinco e selenio. Il Grana Padano DOP si può utilizzare anche tutti i giorni grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale**.

- **Prevenire i calcoli renali**

Per prevenire i calcoli renali bisogna bere acqua in quantità tale da consentire **una corretta diluizione delle urine** (1.5-2 litri) e stare attenti a **reintrodurre i liquidi persi** durante particolari stati fisici o patologici (sudorazione, **diarrea**, etc.), in modo da evitare la concentrazione dell'urina. La sua diluizione e l'aumentato flusso giornaliero aiuta a ridurre la formazione dei cristalli di sale.

### Ricorda:

Il calcio presente nell'acqua del rubinetto **non predispone alla formazione dei calcoli** nelle vie urinarie. Pertanto, il consiglio di bere solo acque "leggere" o moderatamente oligominerali per evitare la calcolosi non è giustificato da alcuna evidenza scientifica. È invece provato che una dieta ricca di calcio aiuta a evitare i calcoli renali.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA  
L'INNOVAZIONE  
METTERADICI  
2014 2020



Regione  
Lombardia

