

## Alimentazione

### Prevenzione

Chi deve fare controlli regolari del sangue e delle urine

I reni lavorano in silenzio e se si ammalano non si lamentano, così la diagnosi di problemi spesso arriva tardi. «Quando la malattia renale è già presente e avanzata, i sintomi sono vaghi, per esempio stanchezza, malessere generale, nausea, vomito», dice il nefrologo Ferraro. «Per questo è importante che le persone a rischio di sviluppare malattia renale - chi ha diabete, ipertensione o familiari affetti da malattie renali - effettuino controlli del sangue e delle urine con regolarità,

rivolgendosi al proprio medico di base e al nefrologo, lo specialista che si occupa di questi organi. Negli ultimi anni sono, inoltre, stati studiati nuovi farmaci che hanno aumentate le speranze delle persone con malattia renale: si può rallentare molto, e in alcuni casi anche fermare, il peggioramento della funzione renale nel tempo: per questo, giungere alla diagnosi al più presto fa davvero la differenza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare eliminare il calcio dall'alimentazione è sbagliato

# La dieta giusta contro i calcoli renali

di **Anna Fregonara**

**I**reni sono come un piccolo ospedale: filtrano circa 50 litri di sangue al giorno eliminando scorie metaboliche e tossine attraverso l'urina, la loro attività più nota; bilanciano l'equilibrio idrico e dei minerali, gestendo nutrienti essenziali come sodio, potassio e calcio; rilasciano ormoni come l'eritropoietina, che stimola la produzione di globuli rossi, ed enzimi come la renina, importante per il controllo della pressione sanguigna.

L'attività di questo piccolo ospedale, però, si può inceppare in presenza dei noti calcoli renali, l'80% dei quali è costituito da calcio, con una prevalenza di cristalli di ossalato di calcio nel 65% dei casi e di fosfato di calcio nel restan-

te 15%. «Contrariamente a quanto si pensava in passato, eliminare questo minerale dalla dieta non previene la formazione dei calcoli, anzi ne aumenta il rischio», spiega Davide Gatti, professore associato di Reumatologia dell'Università di Verona. «Se nell'intestino non c'è una quantità sufficiente di calcio in grado di legarsi all'ossalato, quest'ultimo viene assorbito in eccesso nel sangue, raggiunge i reni e favorisce la formazione dei calcoli combinandosi con il calcio presente nelle urine. Inoltre, eliminare questo minerale dalla dieta aumenta il rischio di osteoporosi. È fondamentale per la salute scheletrica, poiché conferisce forza e resistenza strutturale all'impalcatura proteica

che costituisce le ossa, mantenendo un ideale equilibrio tra durezza ed elasticità. Fin dall'infanzia, è indispensabile per una crescita e uno sviluppo scheletrico adeguati, mentre in età adulta contribuisce a preservare la densità ossea grazie al continuo rinnovamento del tessuto scheletrico.

Il calcio è importante anche per il corretto funzionamento delle cellule di tutto il corpo. Quando manca, il nostro organismo lo preleva dallo scheletro, che funziona come una "banca del calcio", rendendo le nostre ossa più fragili». A questo punto entra in gioco lo stile di vita, l'aspetto più importante della prevenzione. «I motivi per cui si formano i calcoli renali sono molteplici», aggiunge Pietro



**Il medico risponde** alle domande dei lettori sui reni all'indirizzo <https://www.corriere.it/salute/il-medico-risponde/rene>



Manuel Ferraro, professore ordinario e direttore della Scuola di Specializzazione in Nefrologia all'Università di Verona. «In alcuni casi - meno frequenti - si tratta di cause genetiche, quindi ereditarie, o di cause sistemiche, ovvero legate a patologie di altri organi che si manifestano anche con calcoli. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, la creazione dei calcoli dipende da una combinazione di predi-

Bere acqua a sufficienza aiuta a diluire le urine e riduce la probabilità che si formino cristalli o depositi

sposizione genetica e stili di vita errati. In generale, uno stile di vita caratterizzato da attività fisica regolare, per contrastare il sovrappeso corporeo, niente fumo, e dieta equilibrata come quella mediterranea, con elevate quantità di frutta e verdura, latticini freschi e poche proteine animali, può ridurre il rischio che i calcoli si ripresentino nel tempo. Un punto cruciale è anche il controllo del consumo di sale da cucina che non solo accresce il rischio cardiovascolare e ipertensivo, ma può favorire la formazione di calcoli. I reni, infatti, eliminano il sodio in eccesso attraverso le urine, ma in questo processo trascinano con sé anche calcio, un elemento chiave nella creazione dei calcoli. Infine, si pensa erroneamente che l'acqua del rubinetto abbia un quantitativo eccessivo di sali che, a loro volta, potrebbero "appesantire" i reni.

«Al contrario, un'idratazione adeguata è uno degli strumenti più semplici ed efficaci per proteggere la loro salute. Bere acqua a sufficienza aiuta a diluire le urine e riduce la probabilità che si formino cristalli o depositi», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA