

Come affrontare l'alimentazione per i calcoli renali

Il punto sulle misure dietetiche fondamentali per contenere i rischi di sviluppare calcoli renali e di andare incontro a recidive viene da una ricerca presentata nell'ambito dei Dialoghi per la Chirurgia all'Expò e permette di sfatare alcuni miti che spesso accompagnano l'approccio nutrizionale a questa condizione. Ad esempio non è vero che in questi pazienti deve essere ridotto il calcio. Il minerale infatti aiuterebbe a eliminare gli ossalati introdotti con le verdure, cui invece occorre prestare attenzione: sotto la lente di ingrandimento in questo senso ci sono quelle maggiormente ricche di ossalati come spinaci, broccoli e patate. Per il resto, le ultime indicazioni puntano il dito sull'introito di cloruro di sodio. Il sale in abbondanza, in presenza di urine povere di calcio, tende a precipitare facilitando quindi la formazione dei calcoli. Tra le altre indicazioni che vengono dagli esperti c'è anche il richiamo a consumare con moderazione le proteine animali e i cibi (e le bevande) che contengono elevate quantità di fruttosio mentre l'acqua rappresenta l'elemento chiave per la prevenzione delle recidive. Bere due litri al giorno riduce il rischio di formazione di nuovi calcoli del 75 per cento.