

### La dieta nella calcolosi renale

Quando gli accertamenti diagnostici hanno rivelato la presenza di concrezioni cristalline nei reni e nelle vie urinarie, si può iniziare ad impostare uno schema dietetico. Riducendo dall'alimentazione tutti quei composti che solitamente sono presenti nei calcoli renali e che concorrono a formarli.

Ossia purine (dalla cui scissione metabolica si forma acido urico), fosfati (che però sono diffusissimi negli alimenti), calcio, ossalati. Ma più corretta sarà la dieta se potrà essere precisata la natura chimica dei calcoli.

Infatti un ruolo importante è giocato dal grado di acidità delle urine, che solitamente si indica con la sigla pH.

La precipitazione di sali in alcuni casi è favorita da un pH acido (ossia con valore inferiore a 7), come accade per l'acido urico; in altri casi richiede invece un ambiente alcalino (superiore a 7 gradi di pH) come si verifica per i fosfati.

Per poter influire sul pH urinario attraverso un adatto regime alimentare, è necessario quindi conoscere la natura dei calcoli.

Prenderemo in considerazione la dieta da seguire sia quando non è precisata la natura della litiasi, sia quando sono note le sostanze che l'hanno prodotta.

#### **Dieta nella calcolosi di natura non precisata**

In questo caso sarà consigliabile rivolgersi ad alimenti poveri di purine e di acido ossalico, controllati per quanto riguarda il calcio e con una certa quota di proteine, per evitare un'eccessiva alcalinizzazione delle urine.

#### Alimenti permessi:

Latte e latticini in quantità moderate, pasta, riso, pane, carne di manzo, pollo, prosciutto magro, pesce magro, uova, patate, pomodori, mele, uva, acqua oligominerale in abbondanza tè leggero, caffè d'orzo.

#### Alimenti esclusi:

Agnello, vitello, coniglio, piccione, (e in genere carni di animali giovani), carni gelatinose e conservate, pesci grassi, salmone, crostacei, caviale, legumi (piselli, lenticchie, fagioli, etc.), funghi, asparagi, spinaci, bietole, sedano, melanzane, pere, prugne, ribes, fichi secchi, caffè, cioccolata, bevande alcoliche.

#### **Dieta nella calcolosi ossalica**

L'acido ossalico precipita soprattutto come ossalato di calcio. Dalla dieta dovranno essere esclusi gli alimenti ricchi di acido ossalico mentre quelli ricchi di calcio (che poi sono rappresentati particolarmente da latte e formaggi) saranno semplicemente ridotti.

Gli alimenti ricchi di acido ossalico (e quindi da cancellare) sono: sedano, spinaci, bietole, rabarbaro, cioccolato, pepe, infuso di té, piselli, rape, fagioli bianchi e

verdi, fichi secchi, prugne secche, zucchero, miele e dolci devono essere consumati con moderazione perché possono aumentare l'ossaluria.

Per il loro contenuto di purine (basi azotate presenti negli acidi nucleici) sono pure da escludere selvaggina, sardine, caviale, frattaglie.

Esempio di dieta da 1800 Calorie

protidi 12 %

lipidi 30 %

glicidi 58 %

Colazione

latte ml. 200; zucchero g. 20; pane g. 50, o grissini g. 35, oppure yogurt alla frutta, 25 g, fette biscottate g. 35.

Pranzo

riso o pasta g. 50; burro o olio g.10, bistecca di manzo g. 100 o pesce in bianco g. 150; olio g. 5, carote e zucchine o pomodori o lattuga g.150; olio g. 10 frutta da stagione g. 200; pane g. 40 e grissini g. 30.

Cena

pastina in brodo g. 40; prosciutto g. 40 e ricotta g. 100 e uova alla coque, insalata verde o altre varianti (come per il pranzo) g. 200; olio g. 10 frutta g. 200; pane g. 40.

### **Dieta nella calcolosi fosfatica**

La precipitazione di fosfato di calcio è favorita da un ambiente alcalino delle urine; è quindi importante una dieta acidificante, con consumi di carne purché siano evitate le solite frattaglie, selvaggina, pesci grassi.

Latte e derivati dovranno essere ridotti e inoltre uova, legumi e frutta secca.

Consideriamo il solito esempio di dieta da 1800 Calorie:

protidi 16 %

lipidi 29 %

glucidi 55 %

colazione

tè con zucchero g 20; grissini o fette biscottate g. 25.

pranzo:

pasta o riso g 70; olio g 5

manzo, pollo, g 130 o pesce g 200; olio g 5 carote oppure lattuga, fagiolini,

zucchine, pomodori g 100; olio g 10.

frutta da stagione g 200.

pane g 60 oppure grissini g 40

### cena

riso g 40 con brodo; olio g 5; prosciutto cotto e crudo g 60; carote e le altre varianti previste g 100; olio. g 10; mele g 200; pane g 60 oppure grissini g 40.

### **Dieta nella calcolosi urica**

L'acido urico, prodotto ultimo del catabolismo delle purine, precipita preferibilmente in ambiente acido. Bisogna quindi cercare di correggere il pH urinario con una dieta alcalinizzante, ricca di frutta e verdura. E nello stesso tempo evitare gli alimenti ricchi di purine; acciughe, sardine, frattaglie, cervello, selvaggina, carne di maiale, agnello.

Esempio di dieta consigliabile da 1800 Calorie:

Protidi: 17 %

lipiti: 26 %

lucidi 57%

### colazione

Latte ml 200 e yogurt ml 200 o té al latte;

zucchero g 20;

pane g 40 e grissini e fette biscottate g 30.

### pranzo

Pasta o riso g 70; olio e burro g 10 anche con passato di pomodoro e altre verdure permesse.

Manzo lessato o arrosto g 100 oppure pesce alla griglia o in bianco g 150; olio g 10

Pomodori e fagiolini, zucchine, patate, insalata verde, carote g 100; olio g 10 mele o frutta di stagione g 200;

Pane g 40 e grissini g 30.

### cena

Minestra di verdura con riso o pasta g 40; olio g 5;

crescenza g 70, o ricotta g 140, o uova al pomodoro e prosciutto cotto g 60;

fagiolini e altre verdure ammesse g 200; olio g 10.

Frutta g 40.

### **Alcune norme dietetiche generali**

È consigliabile controllare scrupolosamente la quantità di urina emessa nell'arco delle 24 ore; non dovrebbe essere inferiore a 1300ml; per provocare aumento della diuresi il paziente deve assumere molta acqua oligominerale e cibi liquidi; è

consigliabile bere anche nelle ore notturne per evitare una eccessiva concentrazione delle urine, raggiungibile in queste ore; è necessario evitare eccessi dietetici e consumo di cibi abbondantemente speziati; La dieta deve essere varia e proporzionata alle richieste energetiche dell'organismo; è importante fare attività fisica e combattere la sedentarietà.

---