

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Contro i calcoli reni, bene la dieta vegetariana, ma non quella vegana

Valeria Arini · Thursday, March 26th, 2015

(Agiellenews) – **Calcoli renali**, non solo dolore e fastidio, ma possibile manifestazione di patologie più gravi. È questa la base di discussione da cui partono gli **esperti mondiali riuniti a Roma per l'incontro “Consensus conference for the metabolic diagnosis and medical prevention of calcium nephrolithiasis and its systemic manifestations”**.

La conferenza è organizzata dalla **Divisione di Nefrologia dell’Ospedale Universitario Columbus-Gemelli coordinata da Giovanni Gambaro, Università Cattolica Del Sacro Cuore di Roma**, e promossa dalla Fondazione Internazionale Menarini. **Si stima che le persone affette da calcoli siano circa l’8% della popolazione**, per cui quasi cinque milioni di italiani soffrono di calcolosi renale, cioè della formazione di “sassi”, spesso costituiti da calcio (urato, fosfato, eccetera), nelle vie urinarie. Si tratta quindi di una patologia molto diffusa che è spesso stata considerata, al di là grave; degli episodi dolorosi delle coliche, quasi banale. Per questa ragione la prevenzione può risultare un’arma molto utile e importante per contrastare la malattia ed evitare l’evoluzione *“Gli episodi di calcolosi renale sono in continuo aumento a causa dello stile di vita, le abitudini alimentari e l’aumento del peso corporeo. Le cause della calcolosi renale sono spesso provocate da una scarsa idratazione che facilita la formazione dei cristalli da cui hanno origine i calcoli, da eccessivi introiti di determinati alimenti come proteine animali, e cibi ricchi di fruttosio o sale, e il sovrappeso corporeo”* spiega Giovanni Gambaro. **Attenzione però a non eccedere sul versante opposto, eliminando, oltre alla carne, anche tutti gli alimenti di origine animale.** *“La norma che per molti anni è stata data ai pazienti con calcolosi calcica di non mangiare latte, formaggi e derivati, è nella stragrande maggioranza dei casi profondamente sbagliata e rischiosa perché a lungo andare può indurre una situazione di osteopenia e di osteoporosi”* avverte Gambaro. *“Quindi in linea generale la dieta vegetariana, o meglio la dieta mediterranea, fanno bene al paziente con calcolosi, la dieta vegana invece, eliminando tutti i derivati animali, come latte e formaggio, presenta qualche rischio. Questo perché viene introdotto troppo poco calcio, mentre con i vegetali può essere assunto molto sale, che per essere “digerito” a livello intestinale deve appunto interagire con il calcio. Non avvenendo questa reazione, il sale viene liberamente assorbito a livello intestinale, concludendo il suo percorso nell’organismo a livello urinario, dove lo troviamo in grandi quantità, con un aumento del rischio di formazione di calcoli”*.

This entry was posted on Thursday, March 26th, 2015 at 6:05 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

response, or [trackback](#) from your own site.