



Dott.
TommasoMami

- Dietista -

I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA



Uno studio condotto su quasi 200mila persone evidenzia che chi segue una dieta mediterranea ha un rischio più basso di ammalarsi di nefrolitiasi

«I calcoli renali? Per metà sono dovuti a una predisposizione genetica, per metà alle nostre scelte alimentari». Alzi la mano chi, tra coloro che convivono con questo problema, non abbia ricevuto questa risposta da un medico almeno una volta nella vita. La nefrolitiasi - malattia caratterizzata dalla formazione ripetuta nel tempo dei calcoli renali - è un disturbo annoso e non risolvibile in maniera definitiva. Se non se ne soffre già, però, l'opportunità di fare prevenzione esiste. La scelta degli alimenti che portiamo a tavola è infatti rilevante per evitare la

formazione dei calcoli. Oltre che da un adeguato consumo di acqua, la soluzione più efficace è data dalla dieta mediterranea, considerata lo schema alimentare «migliore» per la nostra salute. Anche, come svela uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, per la prevenzione della calcolosi renale.

L'erba «spaccapietra» può ridurre le dimensioni dei calcoli renali?

CALCOLI RENALI: UN PROBLEMA PER 1 ITALIANO SU 10

La calcolosi renale è una condizione molto diffusa nella popolazione generale (riguarda all'incirca 9 italiani su 100). Oltre a essere fastidiosa per chi ne soffre, può nel tempo aprire la strada a problematiche anche più gravi, come per esempio l'insufficienza renale cronica. I calcoli sono simili a piccoli «sassi» che si formano all'interno dei reni quando le sostanze presenti nelle urine diventano troppo concentrate e si accumulano sotto forma di materiale solido. Possono rimanere nel rene oppure spostarsi lungo gli ureteri, raggiungere la vescica ed essere eliminati con le urine. Si differenziano in base alle dimensioni, alla composizione, alla forma, al colore. Alcuni, sono piccoli come granelli di sabbia (la cosiddetta «renella»). Altri possono crescere di volume. La loro composizione è varia. I più comuni sono formati da calcio, sotto forma di ossalato o anche di fosfato. In alternativa, i calcoli possono essere composti da acido urico (solitamente lisci, marroni e più morbidi), da cistina (di colore giallo, somigliano più a dei cristalli che a delle pietre) e da fosfato di ammonio e magnesio (struvite). Quando i calcoli sono piccoli, spesso riescono ad attraversare le vie urinarie e a essere espulsi, a volte senza che la persona se ne accorga. Diverso invece è il decorso quando un calcolo rimane bloccato nel rene o non riesce a farsi strada verso l'esterno. In questi casi il passaggio più difficoltoso determina la comparsa di un dolore persistente nella parte bassa della schiena e dell'addome, di nausea e sangue nelle urine (scopri come trattare i calcoli renali).

IL RUOLO PROTETTIVO DELLA DIETA MEDITERRANEA

La prevenzione della calcolosi renali parte da un'adeguata idratazione. Bere almeno due litri di acqua al giorno contribuisce a evitare che il dispendio di risorse (soprattutto quando fa caldo, con la sudorazione) determini la concentrazione delle urine e di conseguenza la formazione dei calcoli (nelle persone predisposte). Detto ciò, anche l'alimentazione ha un ruolo importante. Valgono come una conferma le conclusioni dello studio coordinato dai ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma, in collaborazione con i colleghi dell'Università di Verona e di Harvard. I nefrologi hanno controllato - con cadenza quadriennale, per oltre tre decenni - le abitudini dietetiche di tre grandi gruppi di persone coinvolte in altrettanti studi statunitensi. Da qui hanno potuto misurare l'aderenza alla dieta mediterranea. Ottenuta questa informazione, l'hanno incrociata con l'incidenza di calcolosi renale: rilevata in oltre 6.500 persone (nessuna delle quali soffriva già di calcolosi renale). Risultato? Il rischio di sviluppare nuovi calcoli è risultato inferiore (-28 per cento, in media) nelle persone più avvezze a seguire una dieta in cui erano frequenti i consumi di frutta, verdura, legumi, carboidrati complessi, pesce e olio extravergine di oliva. Il beneficio determinato dalla dieta mediterranea è stato misurato anche nelle urine di oltre seimila partecipanti. Tra coloro che sono risultati meno a rischio, sono state rilevate una maggior concentrazione di citrato e una ridotta di sodio (con urine meno acide). Questi fattori, secondo gli autori, hanno determinato «una minor propensione alla precipitazione di cristalli che, aggregandosi, possono formare i calcoli veri e propri».

CALCOLI RENALI: ALIMENTI DA SCEGLIERE E DA EVITARE

Per «evitare» i calcoli renali, la dieta deve essere varia ed equilibrata. Come ribadito anche nello studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, il rischio di calcolosi renale aumenta con una dieta troppo ricca di proteine animali, zuccheri semplici e sale. «La dieta migliore per prevenire la formazione dei calcoli è quella mediterranea, che prevede un abbondante apporto di frutta e verdure fresche, legumi, cereali integrali e un adeguato apporto di alimenti contenenti calcio», afferma Pietro Manuel Ferraro, nefrologo del Policlinico Gemelli e coordinatore della ricerca. Quanto all'idratazione, «la bevanda da preferire è l'acqua, mentre vanno evitate quelle gassate e zuccherate». A ciò occorre aggiungere che l'aderenza alla dieta mediterranea facilita il controllo del peso corporeo che, se eccessivo, può favorire l'insorgenza della calcolosi renale. Per lo stesso motivo, pratica regolarmente attività fisica è un altro consiglio che viene dato sia in chiave preventiva sia a chi ha già ricevuto una diagnosi di calcolosi renale.

COME COMPORTARSI CON GLI ALIMENTI RICCHI IN CALCIO?

Il richiamo all'apporto di calcio smonta l'ipotesi che chi soffre di calcolosi renale debba limitare al minimo il consumo di alimenti ricchi del micronutriente, fondamentale per la salute delle ossa. «Per anni, la riduzione dei consumi di latte e formaggi, alla luce del loro contenuto in calcio, è stata l'indicazione più frequente per ridurre la formazione dei calcoli - spiega Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e membro della supervisione scientifica di Fondazione Umberto Veronesi -. Oggi però sappiamo che questa raccomandazione è infondata. In primis perché la riduzione dell'apporto di calcio nella dieta aumenta l'assorbimento di ossalato nell'intestino. E poi perché, se chiediamo di limitare i consumi di latte e derivati, probabilmente i pazienti daranno più spazio ad altre fonti proteiche di origine animale, con il rischio di determinare conseguenze negative». Diversi studi, inoltre, hanno mostrato che il rischio di sviluppare la calcolosi renale è inferiore tra chi assume un quantitativo di calcio uguale o prossimo a quello raccomandato nelle linee guida (800-1.000 milligrammi al giorno, con indicazioni che variano a seconda dell'età e dello stato di salute) piuttosto che uno di molto inferiore.