

PREVENZIONE DEI CALCOLI DI OSSALATO DELLE VIE URINARIE



1. **Aumentare l'apporto di liquidi** per diluire le urine: bere fino a 3-4 litri di acqua (soprattutto d'estate o se si suda molto) nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti. Non è assolutamente necessario ricorrere alle acque minerali (il calcio nell'acqua non influisce sulla formazione di calcoli).

2. **Ridurre il sale:** usarne poco in cottura e limitare i cibi che ne contengono molto di per sé (salumi, formaggi, cibi in salamoia...).

3. **Evitare l'eccesso di proteine** alimentari (carne e formaggi). In particolare debbono essere limitati salumi e formaggi perché combinano l'apporto di proteine a quello di sale.

N.B. Limitare non significa abolire: un apporto di calcio di circa un grammo al giorno deve essere garantito e questo richiede un certo consumo di latticini. Il calcio negli alimenti e nell'acqua non influisce sulla formazione di calcoli delle vie urinarie, e ridurlo può persino favorire la formazione di calcoli.





4. Il contenuto di ossalato nei cibi è molto variabile, inoltre l'ossalato si forma in massima parte (50-90%) nell'organismo, perciò l'importanza della dieta è incerta. Tuttavia può avere importanza in alcuni casi, ed è corretto quindi **limitare alcuni cibi ricchi di ossalato:**




o **Non eccedere con:** bietole, spinaci, barbabietole, cardi, indivia, pomodori

o **Limitare:** uva, fichi, ribes, prugne, lamponi, mirtilli, noci, rabarbaro







o **Evitare:** cioccolata, cacao, caffè, tè

5. **Aumentare l'apporto alimentare di magnesio e di vitamina B6:** ne sono ricchi orzo, mais, grano saraceno, soia, riso integrale, banane, fagioli e patate. Non assumere invece supplementi di vitamina C.

6. In casi selezionati (ad esempio forme recidivanti o alcune forme genetiche) sono utili integratori a base di citrato e magnesio, oltre che vitamina B6, che riducono la saturazione delle sostanze presenti nelle urine o l'assorbimento di ossalati.