

Prova **My Genius**.Il conto a **canone zero**
con Internet Banking e carta MyPay – Visa subito per te.UniCredit
VISA

SCOPRI DI PIÙ >

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE. FOGLI INFORMATIVI DISPONIBILI IN AGENZIA E SU UNICREDIT.IT

115457

246282

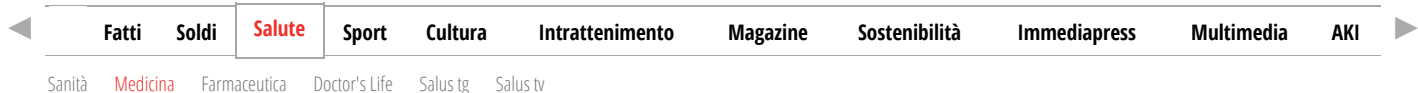
1346

sfoglia le notizie

ACCEDI

REGISTRATI

OROSCOPO

Sanità **Medicina** Farmaceutica Doctor's Life Salus tg Salus tvSalute . Medicina . **Calcoli renali: una volta su 2 l'incubo ritorna. Ecco la dieta scudo**

Cerca nel sito

MEDICINA

33 % 33 % 33 %

Calcoli renali: una volta su 2 l'incubo ritorna. Ecco la dieta scudo

Annunci Google

Prestiti Inpdap 2015

Fino a 75.000 € con Rate comode Solo per dip pubblici e pensionati
dipendentistatali.it/DipPubblici

Pannelli Solari - Prezzi

Oggi costano oltre il 70% in meno. Scopri perchè!
preventivi.it

Laurea in Psicologia

Vuoi decidere tu quando studiare? Scopri l'Offerta Didattica Online
psicologia.unicusano.it

Mi piace Condividi 11

Tweet 5

+1 Consiglia

**Articolo pubblicato il: 27/02/2015**

Un incubo che ritorna in un caso su due. Sono **i calcoli renali che assillano il 10-12% della popolazione italiana: la metà dei pazienti, prima o poi, cade di nuovo nella loro rete.**

Complice, a sorpresa, la **dieta** spesso consigliata proprio per evitare una recidiva, che si rivela un **'boomerang'**. Contro le insidie nel piatto è sceso in campo **un team di specialisti del Belpaese**, che con uno studio prossimo alla pubblicazione **sfata i falsi miti** che aleggiavano sulla tavola delle 'vittime seriali'

di calcolosi renale. L'attività di sensibilizzazione continuerà **anche in occasione di Expo**.

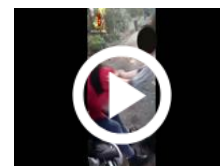
L'errore più comune? "Bandire il calcio - quindi per esempio formaggi e latticini - dalla dieta", assicura all'Adnkronos Salute **Domenico Prezioso, professore associato di Urologia all'università degli Studi Federico II di Napoli**, dal palco del 14esimo **Congresso nazionale dell'Associazione italiana di endourologia (Iea)**, in corso a Milano fino a sabato 28 febbraio. Ecco dunque il primo contrordine: prescrivere una dieta ipocalcica "non serve".

Il no 'tout court' ai formaggi, anzi: "E' azzardato e si ottiene l'effetto opposto, perché in realtà il calcio aiuta l'espulsione dei componenti chimici che formano i calcoli. Molti specialisti non lo sanno, e così la gente comune. I nutrizionisti ritengono si debba assumere 1 grammo di calcio al giorno, una dieta media italiana arriva a mezzo grammo", fa notare. "Queste informazioni sul calcio sono cruciali per l'età senile: molti medici consigliano anche a persone che hanno seri rischi di osteoporosi di ridurre il calcio per paura che si crei un calcolo renale. Stesso discorso per i bambini: il calcio non va mai sottoposto a restrizione in un'età in cui le ossa sono in formazione".

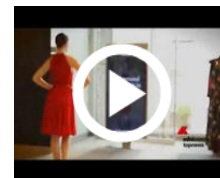
Le linee guida, aggiunge **Guido Giusti**, presidente del Congresso insieme al collega Bernardo Rocco, "sono chiare sull'assunzione di acqua, ma non altrettanto per i cibi". Da qui la decisione dell'Associazione urologica per la calcolosi di "mettere insieme l'anno scorso 15 esperti italiani, fra urologi, metabolisti e nefrologi, per procedere a una revisione della letteratura e a un consensus, e arrivare a indicazioni definite sul fronte alimentare - racconta Prezioso - Sui punti più oscuri, meno supportati dalla scienza, si è dunque fatto ricorso all'expertise degli scienziati. I risultati saranno



Video



Genova, pesta di botte l'amica dodicenne mentre coetanei filmano la scena



Rivoluzione nello shopping, arriva lo specchio a 360gradi che 'ricorda'



'A occhi aperti', i grandi fotografi in mostra all'Auditorium Parco della Musica

TEMI CALDI DELLA GIORNATA

PRIMARIE PD

ROMA-JUVE

pubblicati a breve sull'Archivio italiano di urologia e nefrologia e saranno oggetto di un incontro con il 'grande pubblico' in occasione di Expo, il 9 maggio a Milano".

Sfatato il dogma della messa al bando del calcio, ci sono anche altri suggerimenti segnalati dagli esperti: per esempio, sottolinea Prezioso, **"le bevande a base di agrumi - limoni, arance e pompelmo - sono consigliate in tutte le calcolosi perché contengono citrati, una prevenzione naturale contro le recidive"**. Altra linea da tenere in considerazione è la restrizione di proteine animali e sali, perché un eccesso su questo fronte ha invece l'effetto di facilitare le recidive".

Via libera "a frutta e verdura, a patto di escludere quelle che contengono elevate quantità di ossalati, come spinaci e cavoli. Lo stesso vale per i cereali. Questi alimenti vanno limitati, anche se basterebbe aumentare l'introito di calcio perché gli ossalati in eccesso vengano smaltiti per via fecale (quindi non privarsi dei cereali ma mangiare formaggi in più)".

Il messaggio è che la **dieta** va **'personalizzata'**: "Bastano 4 esami del sangue e delle urine per inquadrare paziente - assicura Prezioso - Più che dirgli di non mangiare tremila alimenti diversi, possiamo così individuare la condotta alimentare migliore per la persona che si ha davanti. Ed è l'unica via per incidere in futuro sulle recidive". Per l'esame del calcolo, continua, "il normale esame biochimico non dà garanzie, soprattutto in caso di calcolosi miste. E' più utile invece una spettroscopia da fare in centri ad hoc. Ma la cosa più importante è la **valutazione metabolica per identificare i fattori di rischio** e stilare una dieta su misura". Confermato il ruolo cruciale dell'acqua: aumentare l'introito di liquidi e "usare le **acque bicarbonato-calciche** rappresentano l'unico modo scientificamente provato per evitare un'eccessiva precipitazione dei cristalli".

Mi piace Condividi 11 Tweet 5
 +1 Consiglia

TAG: calcoli renali, dieta, Congresso lea, recidive, Expo, formaggi, agrumi, spremuta

Annunci Google

Finanziamenti IBL Banca

Rata Bassa e Tasso Minimo! Solo Per Statali e Pubblici. Chiedi
iblbanca.it/Prestito_Statali

Video Completi

Senza Interruzioni da Vedere quando vuoi e dove vuoi!
video-film-nolimits.com

Protestati? Ti Finziamo

Prestiti Veloci in 24h a Casa Tua: Max Discrezione. A Soli Dipendenti
www.ederaspa.com

PrestitiConvenzioneInpdap

Finanziamenti fino a € 80.000 per Dipendenti Pubblici e Pensionati.
www.convenzioneinpdap.it

Commenti

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere: [ACCEDI](#) oppure [REGISTRATI](#)

TERRORISMO

FIRMA contro VITALIZIO

Cancelliamo una Vergogna NO Vitalizio ai Politici Condannati

○ ○

In Evidenza



Arriva la notizia seriale, scarica la nuova App Adnkronos



Studentesse con la media del 9 e campionesse, premiate da Bracco



Commercio, gennaio positivo per l'industria di marca



Guzzetti (Fondazione Cariplo): con 'Distretti culturali' progetti per 54 mln



Cerca Lavoro



Tumori, ok Aifa a chemio 'nanotech' contro cancro metastatico pancreatico



Banche, Cederle (UniCredit Business Integrated Solutions): tecnologia nei merger è freno e opportunità

In Campania mortalità per emergenze cuore tra più

alte



Italia più connessa: e il nord insegue il sud/Speciale



Clessidra Ambientale per un consumo di carne sostenibile



Galassi (Confapi Industria), per rilanciare Paese sostegno concreto a imprese



Spredo alimentare terzo emettitore di Co2 al mondo, dopo Cina e Usa



Speciale oroscopo 2015, tutte le previsioni segno per segno



Ora anche in versione App e eBook il Libro dei fatti 2014, il bestseller che da 24 anni racconta l'Italia e il mondo



Lavora con Adnkronos, invia la tua candidatura



Mattarella: 'Il principe dei sogni' unirà Roma, Milano e Firenze



Ematologia italiana all'avanguardia, a Verona il punto su novità



Malattie rare, Ad Celgene: ottomila patologie ma solo mille farmaci



San Valentino



ChatSim, la prima Sim al mondo che fa chattare gratis e senza limiti con tutte le App di instant messaging



PA Informa, la più grande banca dati italiana sulla comunicazione della pubblica amministrazione



Speciale Scuole del futuro



L'Italia che non ti aspetti. La cultura come motore di sviluppo



Speciale Incentivi



'Credits4Health', 'premi' a chi sceglie uno stile di vita sano



L'Europa nel Lazio, un'opportunità di crescita



Euro fondi news



Innovazioni per la sostenibilità



La guerra dei califfi



Passeggiata spaziale per Barry e Terry. Samantha manovra il braccio robot /SPECIALE



Prevention and Research



Tonno Callipo una storia che arriva dal mare



Seguici



115457



246282



1346

[Fatti](#)[Soldi](#)[Salute](#)[Sport](#)[Cultura](#)[Intrattenimento](#)[Magazine](#)[Sostenibilità](#)[Immediapress](#)[Multimedia](#)[AKI](#)[Palazzo dell'Informazione](#)

© 2014 GMC S.A.P.A. di G.P. Marra - Piazza Mastai, 9 - 00153 Roma
partita IVA 01145141006 - codice fiscale e Registro Imprese di Roma 02981990589
copyright - disclaimer - privacy - gruppo adnkronos - contatti - archivio