



**DOTTOR GUIDO GIUSTI**  
Responsabile Stone Center & European Training Center in Endourology  
Istituto Clinico Humanitas, IRCCS

Consultaci, se hai dubbi sulla tua salute, per conoscere nel dettaglio il tuo corpo e ciò che accade al suo interno



## Calcoli renali: Favoriti dalla disidratazione

### Perché in estate aumenta il rischio di averli?

I calcoli renali appaiono con più frequenza tra i 30 e i 55 anni, ma possono presentarsi in ogni momento della vita con maggiore incidenza nei mesi caldi. Se non si beve quanto l'organismo ha bisogno (e d'estate si eliminano più liquidi con il sudore), nell'urina aumenta la concentrazione delle sostanze formanti i calcoli che quindi precipitano generando così la piccola pietruzza.

### Quali indizi ci possono far sospettare una calcosi?

I calcoli provocano dolore solo se causano ostruzione nelle vie urinarie, per lo più nell'uretere il cui diametro è assai esiguo. La distensione acuta delle vie urinarie determinata dall'incuneamento di un calcolo provoca la colica. Questa non è altro che la conseguenza del tentativo da parte delle vie urinarie di rimuovere l'ostacolo ed espellere il calcolo con violente contrazioni peristaltiche. La colica è caratterizzata da un dolore fortissimo, spesso associato a nausea, vomito e sangue nelle urine (ematuria). Se si presentano febbre e brividi, si è sviluppata una sovra-infezione batterica, la complicità

più seria della calcolosi urinaria che impone una valutazione urgente da parte del medico.

### Colpiscono allo stesso modo uomini e donne?

No, in generale sono due volte più frequenti negli uomini, soprattutto se sono formati da ossalato di calcio. Tuttavia, nella donna che ha spesso frequenti infezioni dell'apparato urinario (cistiti) abbiamo una più alta incidenza di alcuni tipi di calcoli particolari, formati da struvite (un tipo di cristallo), molto problematici perché

### "Fino a 5 mm di diametro il 90% delle volte si eliminano spesso da soli"

possono raggiungere grandi dimensioni e riempire "a stampo" le cavità renali.

### La maggior parte vengono espulsi spontaneamente?

Sì, è vero! Molte persone eliminano con l'urina piccole formazioni di calcio (dette renella) senza accorgersene. Però, questa si può accumulare nei reni e nelle vie urinarie rappresentando un fattore di rischio per lo sviluppo di calcoli veri e propri.

Se il calcolo è più piccolo di 5 mm, c'è il 90% di possibilità di eliminarlo da soli; se è più grande di 5 mm, le probabilità si riducono in modo esponenziale.

### Cosa bisogna fare in caso di attacco di dolore acuto?

Bisogna rivolgersi a un pronto soccorso o consultare uno specialista. In attesa dell'aiuto, si può cercare di ridurre la sensazione di dolore applicando del calore localmente (boul dell'acqua calda) e assumendo antidolorifici, evitando invece l'uso degli antispastici.

### Evitare alcuni alimenti aiuta a prevenirli?

Non sempre. Per esempio ridurre il calcio nelle diete non fa diminuire la frequenza dei calcoli come si è pensato per anni. Anzi, una dieta povera di calcio ne fa aumentare il rischio ed è quindi da preferire un ampio apporto di calcio (1.200 mg al giorno), riducendo sale e proteine animali. E, poi, bere tanto: d'estate, d'inverno e quando si svolge attività fisica. In questo modo le sostanze presenti nelle urine e responsabili della formazione dei calcoli vengono maggiormente diluite e sono minori le possibilità che precipitino e si aggregino formando il calcolo.

### Cosa fare se c'è una colica

Viene spesso descritta come un dolore insopportabile. Infatti le coliche renali hanno la caratteristica di essere improvvise, intense e acute. Se ti succede:

#### SI CURA COSÌ

Di solito il medico consiglia analgesici, antinfiammatori o antispastici per controllarlo. Si somministrano per via orale, intramuscolare o endovenosa (in ospedale). Si consiglia anche di bere molta acqua, riposare e applicare calore.

#### MANTIENI LA CALMA

Questo tipo di coliche hanno una componente emotiva. Chi ne soffre entra in una spirale di malessere intenso che gli impedisce di rimanere calmo. Anche quando il dolore diminuisce alcuni non riescono a evitare di stare in tensione.

#### NON SEMPRE CON LA CHIRURGIA

Non necessariamente bisogna ricorrere alla chirurgia in caso di diagnosi di calcoli renali. A seconda delle dimensioni del calcolo il medico può eseguire una ureteroscopia, eliminando il calcolo attraverso il condotto urinario.

#### MEGLIO PREVENIRE

Se ti hanno già diagnosticato calcoli renali e hai anche avuto delle coliche, prendi alcuni provvedimenti: evita pasti abbondanti e sforzi fisici brevi e intensi.