

# Urolitiasi uratica

La calcolosi renale è una condizione frequente dovuta alla compattazione dei cristalli che normalmente si trovano nelle urine. In alcune situazioni tali cristalli si agglomerano formando sassolini che muovendosi procureranno dolori spesso insopportabili.

## Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- bere molto, circa 3 litri di liquidi con preferenza per l'acqua minerale naturale;
- bere soprattutto lontano dai pasti, eventualmente anche nelle ore notturne;
- aumentare il consumo dei liquidi nelle stagioni calde in cui aumenta la sudorazione;
- ridurre l'acidità delle urine con spremute di limone ed eventualmente bicarbonato di sodio (in caso di urine acide).

## Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

**latticini:** nessuna limitazione;

**pane e pasta:** nessuna limitazione;

**carne:** selvaggina, frattaglie e carne grassa;

**pesce:** acciughe, aringhe e sardine,

**salumi e insaccati:** tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

**uova:** ammesse con moderazione;

**verdure:** verdure: asparagi, cavolo, cavolfiore, legumi, spinaci, verdure sott'aceto o sott'olio, verza;

**frutta:** banane, fichi, cachi e la frutta più zuccherina

**condimenti:** condimenti di origine animale;

**bevande:** alcolici in genere, tè e caffè (accettabili solo se diluiti);

**dolci:** nessuna limitazione.

## Cibi permessi, distinti per categorie:

**latticini:** nessuna limitazione;

**pane e pasta:** nessuna limitazione;

**carne:** vitello, manzo, pollo, coniglio, tacchino...magri;

**pesce:** fresco;

**salumi e insaccati:** prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

**uova:** con moderazione;

**verdure:** tutta, salvo quella sopra riportata;

**frutta:** tutta, salvo quella sopra riportata;

**condimenti:** olio d'oliva o extravergine;

**bevande:** acqua naturale;

**dolci:** nessuna limitazione.