



Prof. Pietro Manuel Ferraro

Roma, 10 maggio 2020 - Tra le tante fortune di essere nati nel Bel Paese, c'è anche quella che per noi italiani (almeno nel centro-sud) la dieta mediterranea è parte integrante della nostra cultura alimentare e non è difficile trovare in abbondanza frutta, verdure fresche e legumi di ottima qualità. Allo stesso tempo, questa dieta è anche uno scudo protettivo per la salute del cuore e del metabolismo, che si rafforza e si rinnova ogni volta che consumiamo questi alimenti.

Ma
uno studio, di recente pubblicato su *American Journal of Clinical Nutrition*, firmato dal prof. Pietro Manuel Ferraro, UOC Nefrologia (Direttore prof. Giuseppe Grandaliano) della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e associato di Nefrologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore, campus di Roma, suggerisce che la dieta mediterranea potrebbe avere anche altri benefici, proteggendo dalla formazione di calcoli renali.

È
noto che la dieta gioca un ruolo importante nella formazione dei calcoli

renali. Nessuno aveva però finora studiato il ruolo di una dieta salutare, quale appunto quella mediterranea, nella riduzione del rischio di formazione di nuovi calcoli.

“Insieme

ai colleghi americani, abbiamo effettuato uno studio longitudinale - spiega il prof. Ferraro - utilizzando 3 diversi gruppi di persone che avevano preso parte all'Health Professionals Follow-up Study (42.902 uomini), al Nurses' Health Study I (59.994 donne) e al Nurses' Health Study II (90.631 donne). Ogni 4 anni (e per oltre 30 anni di seguito) sono state controllate le abitudini dietetiche di queste grandi coorti attraverso un questionario nutrizionale, mentre l'aderenza alla dieta mediterranea veniva valutata utilizzando il punteggio aMED (alternate Mediterranean diet). Per un sottogruppo di 6.077 partecipanti si è reso disponibile anche un campione di urine sul quale è stata analizzata l'escrezione di soluti urinari”.



Durante

un follow-up equivalente a oltre 3 milioni di anni-persona, sono stati diagnosticati 6.576 casi di nuovi calcoli renali. Il rischio di sviluppare nuovi calcoli è risultato del 28% inferiore nelle persone più aderenti alla dieta mediterranea. La spiegazione di questo effetto protettivo viene dalla composizione delle urine di questi soggetti, che presentano una maggior concentrazione di citrato, un pH più alto (le urine erano cioè meno acide) e una minor concentrazione di sodio urinario.

Tutto

ciò determina una minor propensione alla precipitazione di cristalli che, aggregandosi, possono formare i calcoli veri e propri. L'80% dei calcoli è

composto di ossalato di calcio; seguono quelli di acido urico e di fosfato di calcio; più rari quelli di cistina e da fosfati tripli.

Calcolosi renale: se la conosci, la eviti

“La calcolosi renale - prosegue il prof. Ferraro - è una condizione molto prevalente nella popolazione generale e interessa circa il 9 per cento degli italiani. Nel nostro Paese ogni anno si registrano circa 100 mila nuovi casi di calcolosi renale. Oltre a essere particolarmente fastidiosa per chi ne soffre, questa condizione si associa nel lungo termine a problematiche, quali lo sviluppo di insufficienza renale cronica”.

“Nella sua prevenzione giocano un ruolo molto importante le abitudini alimentari. Il rischio di calcolosi renale aumenta con una dieta troppo ricca di proteine animali, zuccheri semplici e sale. Anche una idratazione adeguata gioca un ruolo molto importante: la bevanda da preferire è l'acqua; da evitare invece sono le bevande gassate e zuccherate. Come dimostrato dal nostro studio, la dieta migliore per prevenire la formazione dei calcoli è quella mediterranea che prevede un abbondante apporto di frutta e verdure fresche, legumi e un adeguato apporto di alimenti contenenti calcio”.

Per la formazione dei calcoli è importante anche il ruolo della familiarità (componente genetica) e dello stile di vita; oltre alla dieta, sono importanti un'attività fisica costante e il controllo del peso corporeo.

“Le persone che tendono a formare con frequenza calcoli renali - conclude il prof. Ferraro - dovrebbero essere sottoposte a uno studio metabolico approfondito per evidenziare l'eventuale presenza di anomalie come un'eccessiva escrezione urinaria di calcio e ossalato o una ridotta escrezione di citrato. In questi casi può essere effettuata una prevenzione mirata, per ridurre il rischio di recidive di calcoli e prevenire quindi lo sviluppo di insufficienza renale”.

Dieta mediterranea: un tesoro culturale riconosciuto anche dall'Unesco

Oltre ai comprovati benefici sull'apparato cardiovascolare e sul metabolismo, la dieta mediterranea è riconosciuta dal 2018 “Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità”, con questa motivazione: “La

dieta mediterranea comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione e consumo di cibo. Mangiare insieme è la base dell'identità culturale e della continuità delle comunità nel bacino Mediterraneo. La dieta mediterranea enfatizza i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività e rappresenta un modo di vivere guidato dal rispetto della diversità. Essa svolge un ruolo vitale in spazi culturali, festival e celebrazioni riunendo persone di tutte le età e classi sociali; include l'artigianato e la produzione di contenitori per il trasporto, la conservazione e il consumo di cibo, compresi piatti di ceramica e vetro. Le donne giocano un ruolo fondamentale nella trasmissione delle conoscenze della dieta mediterranea. La dieta mediterranea è un bene immateriale transnazionale dei seguenti Paesi: Cipro, Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo”.