



Home Cronaca

Coliche renali, rischio aumenta con caldo. Urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

"La calcolosi renale nella maggior parte dei casi è asintomatica e se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità dell'organo", avverte Mirone. "No ai soft drink, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo"



Una fontanella - FOTOGRAMMA

09 aprile 2025 | 17.37
Redazione Adnkronos
LETTURA: 2 minuti



LOADING...

Ogni bicchiere d'acqua riduce il rischio di coliche renali. "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita", dice ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.



Reali, incontro in mattinata con il **Presidente Mattarella** al **Qu**

"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine - spiega lo specialista - Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone.

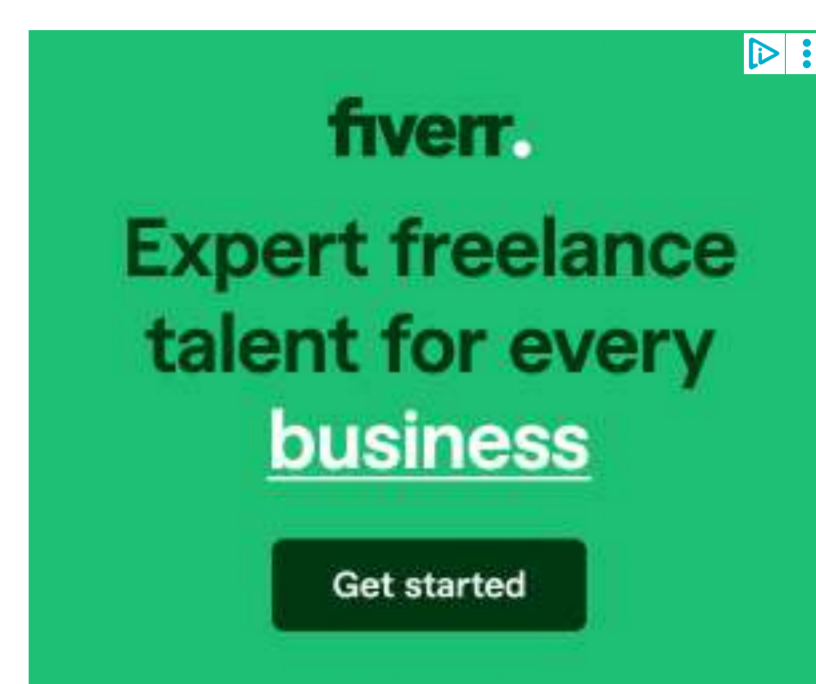
E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno - raccomanda - preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo".

Chi viene colpito di più? Qual è la cura?

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: **colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento** a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina.

Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrixxia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrixxia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

"Oltre all'idratazione - aggiunge Mirone - è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcoli, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.



SEGUICI SUI SOCIAL



ORA IN

Prima pagina

Musetti vince il derby azzurro e vola ai quarti: Berrettini battuto a Montecarlo

Crollo discoteca a Santo Domingo, almeno 218 morti: ci sono anche due italiani

Prada compra Versace, acquisizione del 100% da Capri Holdings

Dazi Usa, Ue sospende contromisure. Von der Leyen: "Pronti a negoziare"

Mattia Minguzzi ucciso a Istanbul, profanata la tomba del 14enne



Money.it

Wall Street: febbre record da Seconda Guerra Mondiale, ma sbornia già passata. Piazza Affari brinda ancora a pausa dazi Trump. Spread BTP-Bund crolla -LIVE-

ARTICOLI

in Evidenza

in Evidenza

Salute e sanità, il doppio binario: un evento Adnkronos Q&A

in Evidenza

Riparte a Bologna il giro d'Italia della CSR 2025

in Evidenza

Centro Economia Digitale

in Evidenza

Il genio di Milano

in Evidenza

Lo Sport stile di vita

in Evidenza

Cgil, presentati i dati del tesseramento e il punto sulla campagna referendaria

in Evidenza

A Firenze convegno Inps 'La riforma della disabilità introdotta dal D.Lgs. n. 62/2024'

in Evidenza

Consorzio Erion textiles, centrale ruolo sistemi collettivi in filiera gestione rifiuti tessili

in Evidenza

Al via la terza edizione di Premio Film Impresa

in Evidenza

La Puglia alla 57esima edizione di Vinitaly

in Evidenza

Metro Italia inaugura ad Olbia un nuovo centro multicanale

in Evidenza

Cancro al rene, da Msd campagna 'Fianco a fianco'

in Evidenza

Imprese, Manageritalia celebra 80 anni all'insegna di leadership e innovazione

in Evidenza

Presentato bilancio 2024 Cdp

in Evidenza

A Verona la 57ª edizione di Vinitaly

in Evidenza

45 anni di difesa civica nel Lazio, convegno a Roma

9 APRILE 2025

COLICHE RENALI: CON IL CALDO AUMENTA IL RISCHIO.
 Visualizzazioni: 58


Il professor Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione PRO – Prevenzione e Ricerca in Oncologia.

AGIPRESS – “In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l’acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita”. Lo ricorda il professor Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione PRO – Prevenzione e Ricerca in Oncologia. “La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all’addome e all’inguine”, spiega Mirone. “Nell’immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale”. Bere maggior quantità di acqua è la prima e più efficace misura preventiva. “Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%. È fondamentale bere almeno due litri di acqua oligominerale al giorno, preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l’assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l’assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo”. Negli ultimi decenni, l’incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell’urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto). “Oltre all’idratazione, è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L’attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli”, conclude Mirone. Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un’analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.



ARTICOLI CORRELATI

LE ULTIME NEWS


**EDILIZIA E
IMPIANTI AL TOP
TRA I 100
PREMIATI DI
“LEGALITÀ &
PROFITTO”**

LEGGI


**vicenza, intesa
sanpaolo presenta la
mostra “ceramiche e
nuvole”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)
**Edilizia e impianti al
top tra i 100 premiati
di “Legalità &
Profitto”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)
**Intesa Sanpaolo, a
Vicenza la mostra
“Ceramiche e
nuvole”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)
**Piantodosi “A breve
40 stranieri
irregolari trasferiti
in Albania”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)
**Ippoparatiroidismo, al
via la campagna “Si
può parlare di
normalità?”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)
**Conceicao
“Dobbiamo essere
concentrati sin dal
primo minuto”**

10 Aprile 2025

[Leggi l'articolo](#)

Seguici Sui Social:



[← Torna a Magazine / Salute - Adnkronos](#)

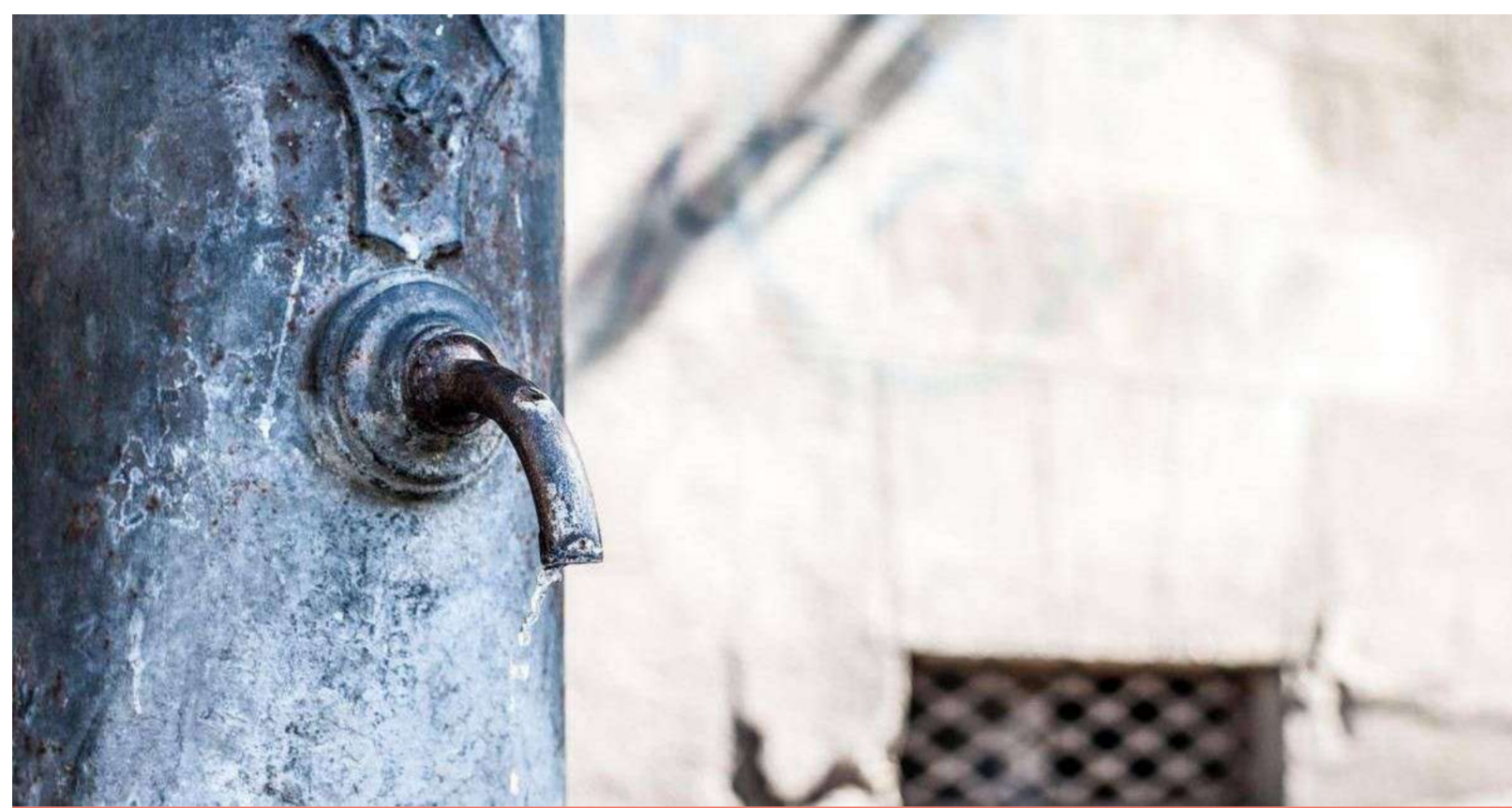
SALUTE - ADNKRONOS

Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

Condividi



Pubblicato il 09/04/2025

Di [Adnkronos](#)

(Adnkronos) – "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita". Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine – spiega lo specialista – Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone.

E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo".

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

"Oltre all'idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

Condividi



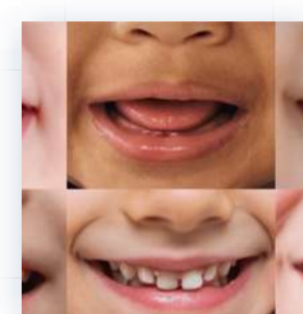
TRENDING IN SALUTE - ADNKRONOS



22/03/2025

Papa Francesco in convalescenza, pneumologo: "Nient...

15/03/2025

Cervello sano? Ecco la 'ricetta' del nutrizionista a base...

17/03/2025

Salute Orale, l'Abc della prevenzione si impara in famiglia

POTREBBE INTERESSARTI



08/04/2025

Ministero Salute, nasce Tavolo permanente sulla...

08/04/2025

Cinque fattori di rischio per la salute, controllarli allunga ...

05/04/2025

Broccoli superfood anti-aging, tutti i segreti svelati...

cerca... [Search icon]

Home > Ultima ora > Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

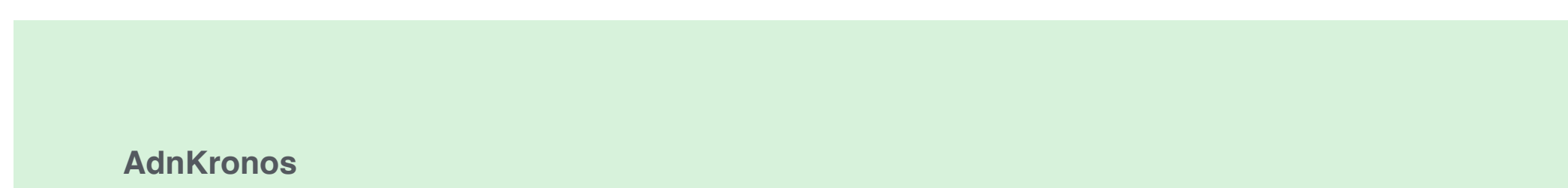
Ultima ora

Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

Di AdnKronos
9 Aprile 2025



(Adnkronos) - "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita". Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia. "La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine - spiega lo specialista - Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone. E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno - raccomanda - preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo". Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto). "Oltre all'idratazione - aggiunge Mirone - è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)



TAGS adnkronos, salute

ALTRI ARTICOLI



Luis Henrique, chi è l'esterno brasiliano nel mirino dell'Inter

LEGGI TUTTO



Farmaci, Rizzuto: "Sostenibilità del Ssn se saremo detentori di tecnologia"

LEGGI TUTTO



Sanità, d'Alba: "Liste d'attesa sintomo non malattia del sistema"

LEGGI TUTTO

NESSUN COMMENTO

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento *

Text area for comment

Nome *

Text input for name

Email *

Text input for email

Sito web

Text input for website

Salva il mio nome, email e sito web in questo browser per la prossima volta che commento.

Sì, aggiungimi alla tua mailing list

Invia commento

Ultime News



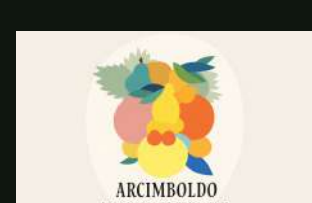
Come riciclare le bucce di limone: consigli e utilizzi

10 Aprile 2025



Luce e gas: offerte a rischio truffa e come difendersi

10 Aprile 2025



L'Associazione Arcimboldo dà appuntamento a settembre con le sue meraviglie

9 Aprile 2025

Selezionati Per Voi



Union Saint Gilloise-Roma: orario, probabili formazioni e dove vederla in tv

7 Novembre 2024



Ucraina-Russia, aiuti a Kiev nel limbo: Ramstein ultima chance per Zelensky

9 Ottobre 2024



Parigi 2024, Musetti batte Zverev e vola in semifinale

1 Agosto 2024

Altro



Risparmio energetico in cucina, 10 consigli per risparmiare gas e luce

12 Febbraio 2021



Casa e giardino: come curarlo in inverno?

18 Dicembre 2021



Alberi, non parole: il Vino Nobile di Montepulciano guarda al futuro

19 Novembre 2019

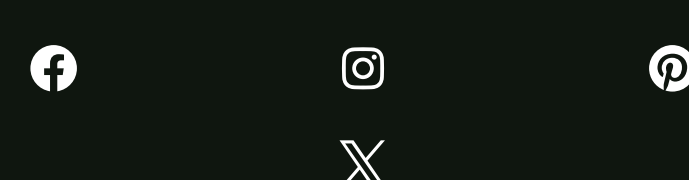


Green Planet News

Green Planet News, plurisettimanale telematico per l'informazione ambientale e agenzia editoriale. Iscrizione al Registro della Stampa presso il Tribunale di Roma n° 26/2018. Direttore Responsabile: Daniele Del Moro. In Redazione: Germana Ferrante e Luca Malgeri.

Contatti: redazione@greenplanetnews.it

Seguici

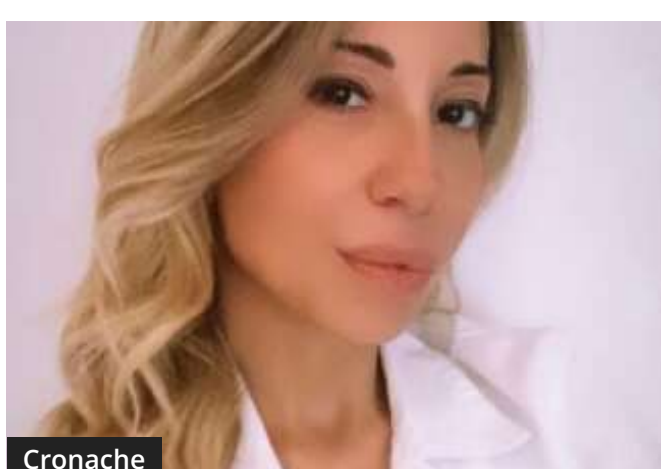


Green Planet News inserisce all'interno dei propri articoli ESCLUSIVAMENTE foto di utilizzo consentito o acquistate. Diffidiamo dal richiederci inserimenti di link do follow gratuiti che, ove non relativi alle foto inserite e permesse, saranno da considerarsi fraudolenti e nulli, se non accompagnati da documentazione corretta. La valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

Green Planet News inserts EXCLUSIVELY permitted or purchased photos into its articles. We are wary of asking us to insert free follow links which, if not related to the photos inserted and permitted, will be considered fraudulent and void, if not accompanied by correct documentation. Our legal department will respond to such requests.



Tutti
Dai Comuni
Politica
Sanità



Salute, la nutrizionista Flaminia Cincotti lancia l'allarme sulle diete social
10 Aprile 2025



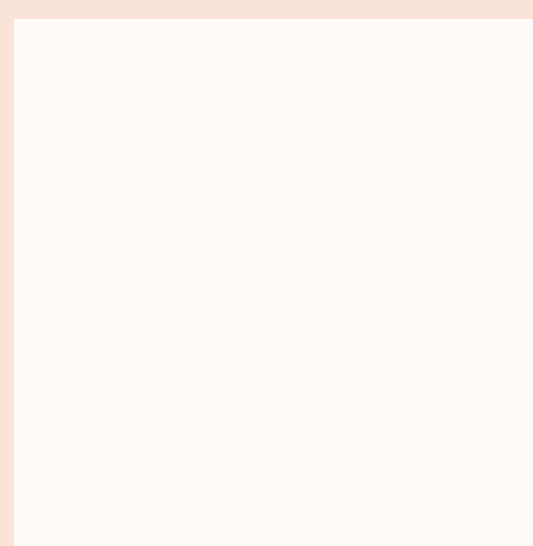
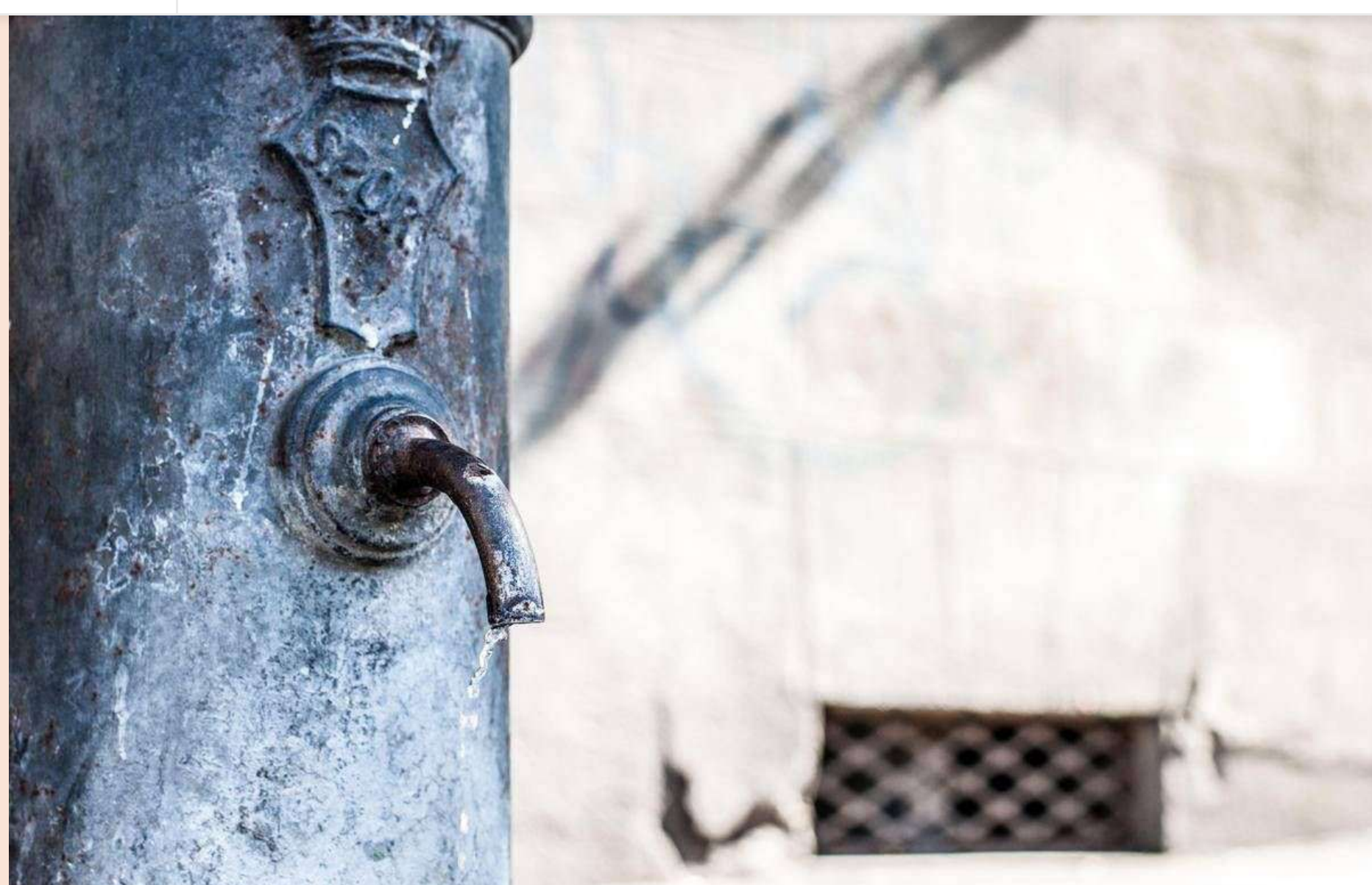
Work-life balance, la classifica delle migliori città italiane: Trieste al primo posto, male Milano (23°) e Roma (33°)
10 Aprile 2025



Salerno celebra il mare e la cultura marina con mille studenti e la banda della Marina Militare
10 Aprile 2025



De Luca ironizza sulla sentenza della "Altissima" Corte e fa la lista degli impegni: Non ci faremo distrarre
10 Aprile 2025



(Adnkronos) –

Ogni bicchiere d'acqua riduce il rischio di coliche renali. "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita", dice ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

Innovazione, Economia, Sport, Cultura e Sostenibilità. Scopri le iniziative riservate alla community. ISCRIVITI INTESA SANPAOLO

"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine – spiega lo specialista – Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone.

E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo".

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina.

Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

"Oltre all'idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita antic-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.



Articolo precedente

Dazi, fonti Ue: Meloni da Trump? Bene, sostiene posizione comune

Prossimo articolo

Tg Sport – 9/4/2025

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Ucraina, il piano di Putin: Russia cerca spallata finale



Trump, stop ai dazi per 3 mesi. Tariffe super solo per la Cina



Ue risponde a Trump, arrivano i contro-dazi al 25% in attesa di negoziare



Download app for App Store and Google Play. Includes QR codes and social media links.

ALMANACCO DELLA CAMPANIA 2024. SFOGLIA IL PDF

Almaviva 40 anni. Video thumbnail with a woman and a red play button.

Iscriviti al canale WhatsApp idenaro.it. Includes a smartphone image and WhatsApp icon.

Innovazione, Economia, Sport, Cultura e Sostenibilità. Scopri le iniziative riservate alla community. ISCRIVITI INTESA SANPAOLO

RUMMO INTEGRALE SPAGHETTI N° 3. GUSTO MORBIDO E DELICATO.

Technology AFER. A dark blue background with a city skyline and the text 'LOGY AFER'.

Ricevi notizie ogni giorno



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Le migliori scarpe da passeggio per uomini, ideali per tutto il giorno. [Ann.](#) Comfyvita

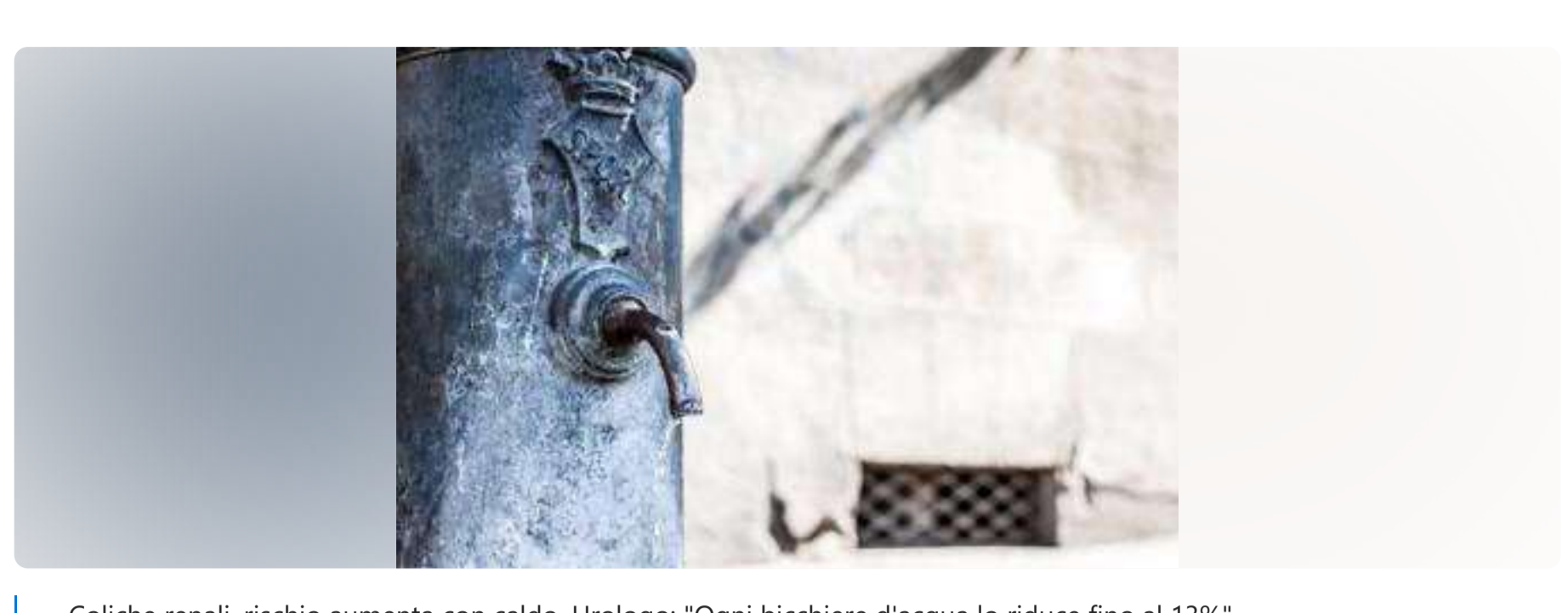
Serratura Intelligente [Ann.](#) verisure.it

- Ind
- 1
-
-
-
-

Adnkronos + Segui 83.8K Follower

Coliche renali, rischio aumenta con caldo. Urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

Storia di [webinfo@adnkronos.com](#) (Web Info) • 1giorno/i • 2 min di lettura



Coliche renali, rischio aumenta con caldo. Urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

(Adnkronos) - Ogni bicchiere d'acqua riduce il rischio di coliche renali. "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita", dice ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

[norwegian.com](#)
A senso unico da 47.00 - Viaggia con Norwegian [Ann.](#)

"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine - spiega lo specialista - Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone.

Continua a leggere

Contenuto sponsorizzato

[Nation](#)
Il valore della tua casa è di dominio pubblico (guardalo tu stesso) [Ann.](#)

[Securitytipsonline.com](#)
Utenti di computer, non dimenticate di farlo prima di domani [Ann.](#)

[Fisher Investments Italia](#)
4 modi per smettere di lavorare con 500.000 € [Ann.](#)

Altro per te

[Insider Post](#) · 1s
Dormire con i calzini può cambiarti la vita: ecco perché [Ann.](#)

[Il Gazzettino](#)
Mal di pancia, vomito e debolezza, dopo 30 anni la scoperta: è la malattia del... [Ann.](#)

[Fanpage.it](#) · 1g
Luca Barbareschi: "Lasciai la mia prima moglie quando stava per partorire, ero... [Ann.](#)

[GreenStyle](#)
Perché tutti hanno iniziato a bere acqua e limone appena svegli: gli incredibili effetti... [Ann.](#)

[The Body Optimist](#) · 1s
Smettere di indossare il bikini dopo i 46 anni? I sorprendenti risultati di un... [Ann.](#)

[Il Messaggero](#)
Tumore all'esofago, i sintomi a cui prestare attenzione dal mal di gola al bruciore di... [Ann.](#)

[Corriere della Sera](#) · 1g
Lo zio del biologo ucciso e fatto a pezzi in Colombia: «Gli avevamo detto di non... [Ann.](#)

[VideoElephant](#) (Video)
4 Segni Che Vi Dicono Che Siete Più Stressati Di Quanto Pensiate [Ann.](#)

[Corriere Adriatico](#) · 4g
«Ho perso 60 chili mangiando per un anno il cibo del fast food: questa... [Ann.](#)

- Ind
- 141
-
-
-
-

Fanpage.it + Segui 50.9K Follower

Un primo segnale di Alzheimer può essere notato quando si fa la doccia: a cosa fare attenzione

Storia di [Valeria Aiello](#) • 3 sett. • 4 min di lettura



Un primo segnale di Alzheimer può essere notato quando si fa la doccia: a cosa fare attenzione

Un primo segnale di Alzheimer potrebbe essere notato **quando si fa la doccia**, rivelandosi un indizio che può far sospettare la condizione: nelle fasi iniziali, [i sintomi dell'Alzheimer e le altre forme di demenza](#) possono infatti essere **non immediatamente evidenti**, come lievi dimenticanze, sensazione di confusione mentale e difficoltà di concentrazione, che spesso scambiano di essere scambiati per i segni di altre condizioni, **come stress o stanchezza**, oppure trascurati, anche se si ha l'impressione di qualcosa che non va. Ma un primo campanello d'allarme, come spiegato dal dottor Davangere Devanand, professore di psichiatria e neurologia della Columbia University di New York, potrebbe aiutare a **identificare precocemente la malattia**, aiutando a prevedere il declino cognitivo con [la stessa accuratezza dei test diagnostici](#), tra cui gli esami del sangue, del liquido cerebrospinale e la risonanza magnetica cerebrale.

Continua a leggere

Contenuto sponsorizzato

[Visita Fanpage.it](#)

Ciclista investito e ucciso dalla polizia, l'agente: "Lo... [Ann.](#)

Perché Trump ha sospeso l'economista spiega il bluff... [Ann.](#)

Fiumicino aeroporto a '5 s... per la prima volta è nella... [Ann.](#)

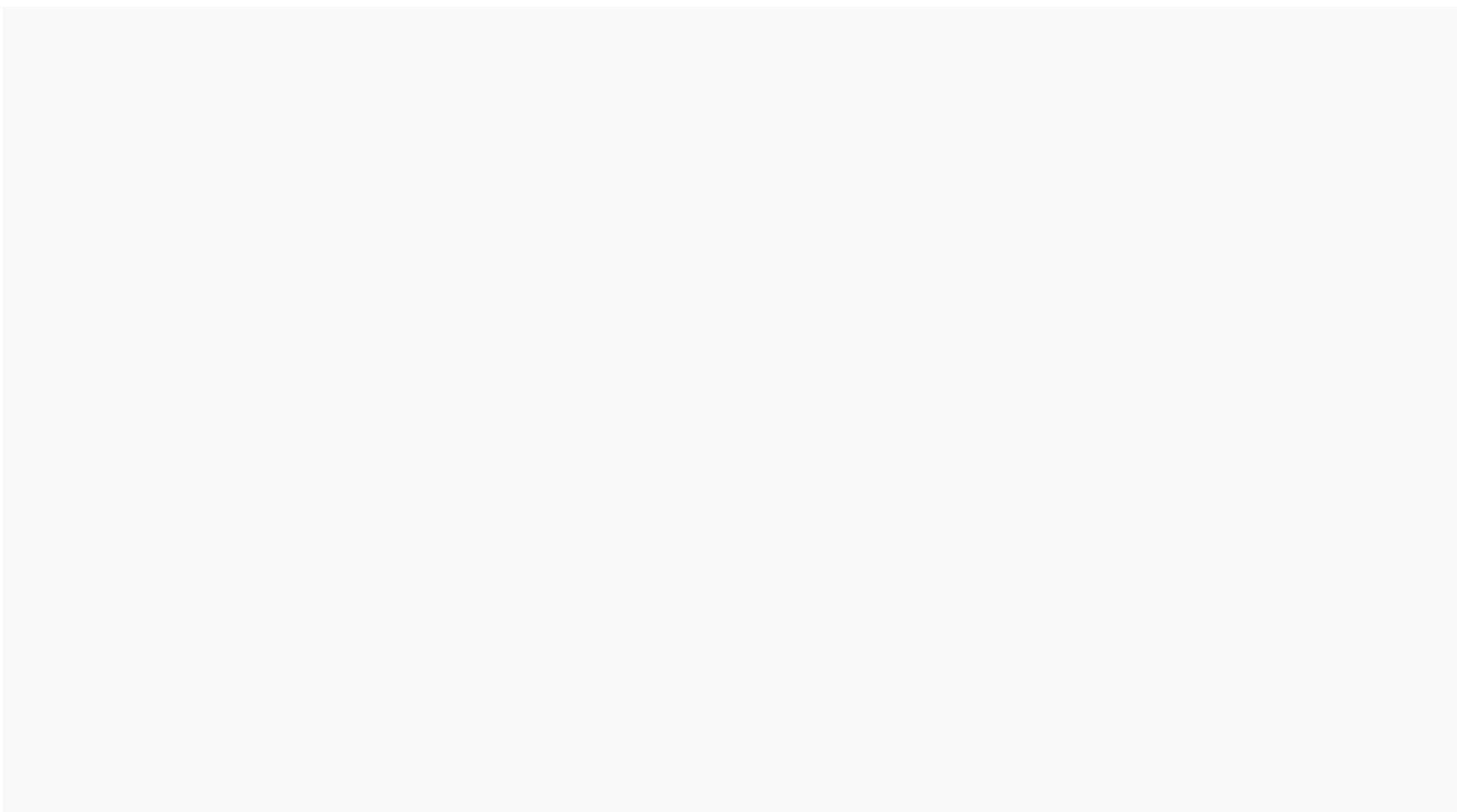
Altro per te

Home / Comunicati Stampa / Coliche renali: Con il caldo aumenta il rischio. Vincenzo Mirone (Urologo): "Bere molta acqua è la prima forma di prevenzione"

Comunicati Stampa

Coliche renali: Con il caldo aumenta il rischio. Vincenzo Mirone (Urologo): "Bere molta acqua è la prima forma di prevenzione"

Ophelia · 1 giorno fa 🗨️ 0 🔥 101 📖 1 minute read



"In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita". Lo ricorda il professor Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione PRO – Prevenzione e Ricerca in Oncologia.

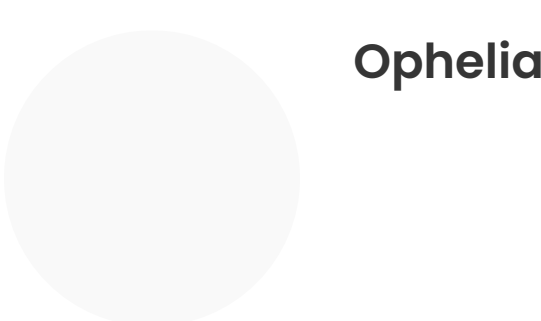
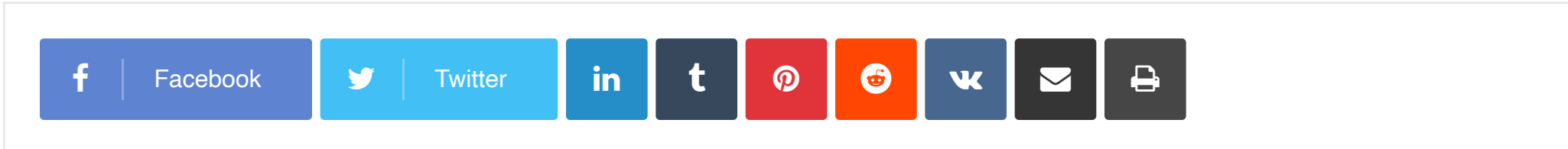
"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine", spiega Mirone. "Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale".

Bere maggior quantità di acqua è la prima e più efficace misura preventiva. "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%. È fondamentale bere almeno due litri di acqua oligominerale al giorno, preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo".

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrixxia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrixxia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

"Oltre all'idratazione, è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli", conclude Mirone. Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

Tag: [calcoli](#) [coliche renali](#) [vincenzo mirone](#)



Ophelia

Related Articles

Aggressioni alle Forze dell'Ordine a Vieste e Giugliano, il Coisp
🕒 22 Settembre 2015

Terrorismo: Conapo, Alfano non metta testa sotto sabbia su Vigili Fuoco
🕒 30 Marzo 2016

Cellulare vicino, riduce le capacità della mente
🕒 28 Giugno 2017

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email * Sito web

Salva il mio nome, email e sito web in questo browser per la prossima volta che commento.

- uno = 7

[Invia commento](#)

Articoli recenti

- > Migrazione sanitaria e malattie rare: chieste misure per sostenere le spese dei malati
- > Sassari minori in comunità, il Comune aderisce al Protocollo per la condivisione dei dati: Careddu: «Rafforzare i sistemi di tutela e favorire il recupero dei soggetti fragili»
- > Tobarra, La "Semana Santa " passione, emozione e il suono incessante dei tamburi per più di cento ore
- > Pertosa, boom di visitatori alle grotte di Pertosa Auletta
- > Cagliari: Donne in avanti di karim Galici, première il 15 aprile al Greenwich

Categorie

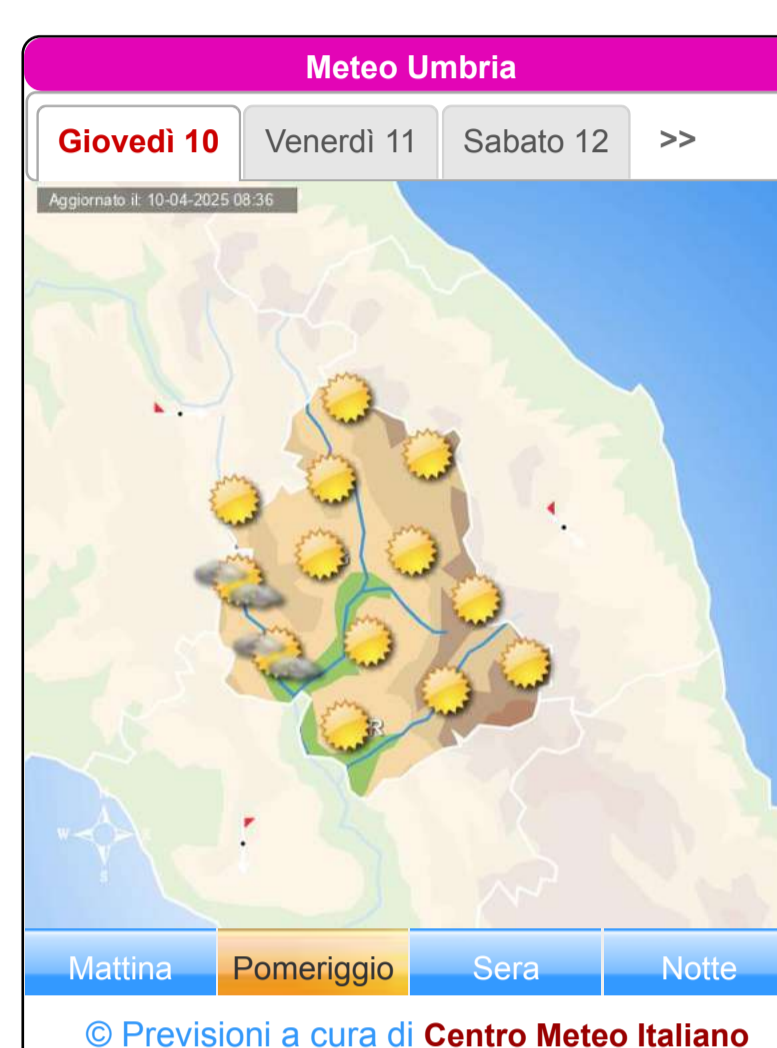
- > Ambiente
- > Attualità
- > Comunicati Stampa
- > Concorsi e Lavoro
- > Cultura e gastronomia
- > Economia
- > Editoriali
- > Esteri
- > Gossip
- > Italia
- > Magia e Misteri
- > Medit...errando
- > Poker e Gaming
- > Rubriche
- > Salute
- > Scienze e Tecnologia
- > Sindacati
- > Società
- > Speciale Maturità
- > Speciale Sclerosi Multipla
- > Spettacoli
- > Sport
- > Televisione
- > Un mare di ricette
- > vela



Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: “Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%”

tecnical | Mer, 09/04/2025 - 18:03

Condividi su:     



(Adnkronos) – “In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l’acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita”. Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

“La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all’addome e all’inguine – spiega lo specialista – Nell’immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale”. Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: “Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%”, sottolinea Mirone.

E’ pertanto “fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l’assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l’assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo”.

Negli ultimi decenni, l’incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell’urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrixxia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrixxia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

“Oltre all’idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L’attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli”. Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un’analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

Condividi su:    

SALUTE

TI POTREBBERO INTERESSARE 



Home > Scienza > Salute

SALUTE

Coliche renali, rischio aumenta con caldo. Urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

By Redazione 9 Aprile 2025

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Pinterest](#)
[WhatsApp](#)
[LinkedIn](#)
[+](#)



(Adnkronos) –

Ogni bicchiere d'acqua riduce il rischio di coliche renali. "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita", dice ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia. "La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine – spiega lo specialista – Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone. E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo". Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto). "Oltre all'idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcoli, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura. –cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

CONGEDO PATERNO tr...

CONGEDO PATERNO trailer (su 01:36)

- CONGEDO PATERNO trailer (su concessione Ufficio Stampa) 01:36
- 173° Anniversario della Polizia di Stato 01:00
- Cinema Stories Intervista a Giulietta Fara direttrice 10:31
- La Balera il podcast dedicato al mondo del liscio - Intervista a 17:40

Giuseppe_Esposito_Artwork

@giuseppespositoartwork

Segui su TikTok

SEI QUI:

SALUTE

Abbiamo 3185 visitatori e nessun utente online

Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

RED ADNKRONOS / 09 APRILE 2025

SALUTE E BENESSERE



TYPOGRAPHY

- MEDIUM +
< DEFAULT >

READING MODE

SHARE THIS

(Adnkronos) - "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di

vita". Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

"La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine - spiega lo specialista - Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone.

E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno - raccomanda - preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo".

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

"Oltre all'idratazione - aggiunge Mirone - è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

Author: Red Adnkronos **Website:** <http://ilcentrotirreno.it/> **Email:** red@ilcentrotirreno.it



#saman abbas

#Belén Rodríguez

#Nanni Moretti

#Ilary Blasi

#Fabio Fazio

#The Couple



Promega

Scopri Di Più

Coliche renali, con il caldo aumenta il rischio: ecco qual è il miglior alleato dei nostri reni

di Romina Ferrante

Stampa articolo



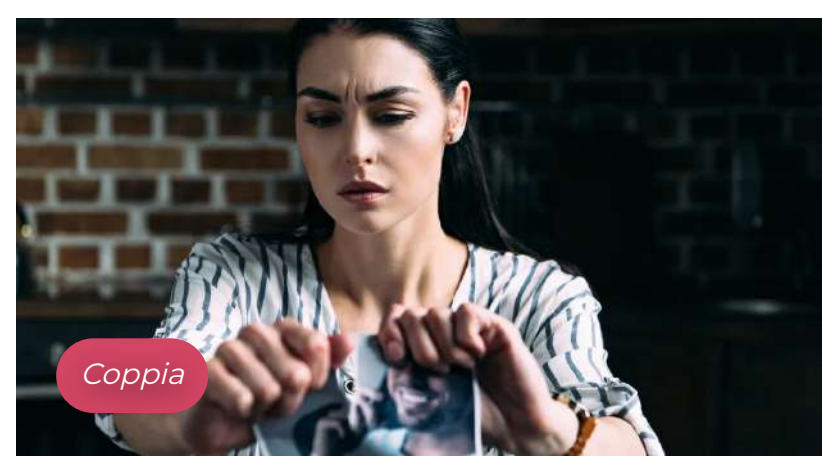
Sei su Telegram? Ti piacciono le nostre notizie? Segui il canale di DonnaClick! Iscriviti, cliccando qui!

UNISCITI

Con l'arrivo della bella stagione, aumenta il rischio di disidratazione e, di conseguenza, quello di sviluppare coliche renali. A lanciare l'allarme è il professor **Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della [Fondazione PRO – Prevenzione e Ricerca in Oncologia](#), che invita a non sottovalutare il problema: “Bere molta acqua è la prima forma di prevenzione”.

ACCEDI ALL'AREA
RISERVATA

ULTIME NOTIZIE

**Quanto tempo ci vuole per dimenticare l'ex? La Scienza lo ha calcolato**

Redazione



Il caldo mette alla prova i reni

L'estate non porta solo sole e vacanze: per i **reni**, è una stagione critica. Il caldo eccessivo, infatti, facilita la perdita di liquidi attraverso il sudore, aumentando il rischio di disidratazione. Questo può favorire la formazione dei calcoli renali, piccoli aggregati di sali minerali che, se si spostano nelle vie urinarie, provocano dolori fortissimi.

“La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile, che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine” – spiega Mirone – “ma può anche non dare sintomi per molto tempo. La calcolosi, se trascurata, può compromettere in modo serio la funzionalità renale”.

CORRELATI CATEGORIA

I PIÙ LETTI

L'importanza dell'idratazione

Secondo Mirone, l'acqua resta la misura preventiva più semplice ed efficace:

“Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%.

Bisogna bere almeno due litri al giorno di acqua oligominerale, preferibilmente povera di sodio, distribuendoli nell'arco della giornata”.

Attenzione invece ai soft drink: il loro consumo regolare può aumentare il rischio. Buone notizie, invece, per chi ama agrumi e caffè: entrambi sembrano avere un effetto protettivo.

Un problema in crescita

La calcolosi urinaria è in costante aumento a livello globale. Colpisce soprattutto uomini tra i 30 e i 50 anni, ma anche tra le donne i casi stanno crescendo, complice un cambiamento nelle abitudini alimentari e nello stile di vita. Tra le cause principali ci sono:

- alterazioni metaboliche,
- problemi anatomici delle vie urinarie,
- disfunzioni del sistema di filtrazione renale.

Il trattamento varia a seconda della natura e dimensione dei calcoli. Si va dalle semplici terapie espulsive (idratazione e antinfiammatori), alle soluzioni più invasive come litotrixxia extracorporea, ureterosopia, chirurgia robotica o a cielo aperto nei casi più complessi.

Prevenzione anche a tavola

Bere non basta. Anche l'[alimentazione](#) gioca un ruolo chiave. “Serve una **dieta equilibrata**: meno proteine animali, meno sale, attenzione agli alimenti ricchi di ossalati” – sottolinea l'urologo – “meglio frutta e verdura, soprattutto cibi ricchi di acido citrico, come agrumi, mele e pomodori”.

A completare uno stile di vita efficace per la prevenzione: **attività fisica regolare** e **mantenimento del peso forma**.

Per chi ha già sofferto di calcolosi, è fondamentale una valutazione del rischio di recidiva, che può includere anche un'analisi metabolica completa per impostare un piano di prevenzione personalizzato.

Articoli correlati

FAI UN PREVENTIVO SU **ALLIANZDIRECT.IT**
È FACILE, VELOCE, CONVENIENTE. → **CALCOLA ORA**

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima della sottoscrizione leggere il set informativo su www.allianzdirect.it

Allianz DIRECT

ADV

FAI UN PREVENTIVO SU **ALLIANZDIRECT.IT**
È FACILE, VELOCE, CONVENIENTE. → **CALCOLA ORA**

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima della sottoscrizione leggere il set informativo su www.allianzdirect.it

Allianz DIRECT

Coliche renali, rischio aumenta con caldo. Urologo: “Ogni bicchiere d’acqua lo riduce fino al 13%”

redazione | giovedì 10 Aprile 2025



(Adnkronos) – Ogni bicchiere d’acqua riduce il rischio di coliche renali. “In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l’acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita”, dice ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

“La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all’addome e all’inguine – spiega lo specialista – Nell’immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale”. Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: “Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%”, sottolinea Mirone.

E’ pertanto “fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l’assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l’assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo”.

PUBBLICITÀ

sky exclusive

sky & NETFLIX

The Last of Us Dal 14 aprile

Black Mirror Dal 10 aprile SOLO SU NETFLIX

Sky & Netflix - Sponsorizzato

Sky & Netflix insieme

Scopri di Più

Negli ultimi decenni, l’incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell’urina.

Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureterosopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

“Oltre all’idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L’attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli”. Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un’analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

community **Vivi il giornale, confrontati e comunica** con la redazione e con gli altri utenti **QdS.it**

Potrebbe interessarti anche

ADV

TUCSON
Plug-in Hybrid.

Scopri l'offerta

HYUNDAI

EDITORIALI

L’Editoriale della direttrice di Raffaella Tregua
Tutti in fila per baciarci il C...

L’Editoriale del fondatore di Carlo Alberto Tregua
Chi è il mio padrone? Lo smartphone

ADV

LE NOTIZIE DI OGGI

LA VITTIMA

Il giornalismo siciliano piange la scomparsa del noto fotografo Guido Bova

di Redazione



Da tempo l’uomo, 76 anni, era malato. Per anni ha raccontato gli eventi di Trapani con le sue foto. ...

RIQUALIFICAZIONE

Teatro Politeama di Palermo, Schifani: “Investimento importante per simbolo cultura siciliana”

di Redazione

La Regione ha voluto fortemente sostenere questo intervento, destinando 15 milioni di euro di risorse Fsc per il Politeama ...

LA VITTIMA

La passione per le moto e il tragico incidente sulla Catania-Siracusa, la vittima è Paolo Carlentini

di Redazione

L’uomo, appassionato di moto, lascia due figli. Tantissimi i messaggi di cordoglio sui social. ...

LA VICENDA

Asp Trapani, Palazzolo: “Attiveremo nuovi posti letto”

di Redazione

Una lente d’ingrandimento è stata posta sull’abbattimento delle liste d’attesa, dove si stanno ricercando nuove risorse per i convenzionati. ...

IL PUNTO

Dissesto idrogeologico, 1,3 milioni per il consolidamento del costone di Castello di San Giorgio a Tusa

di Redazione

Verrà altresì collocata una rete metallica a doppia torsione con maglie esagonali e pannelli di rete ad anelli concatenati con sei punti di contatto ...

ADV



VENITE A PRENOTARE LA VOSTRA MURANO 2025

ESCLUSIVAMENTE DA
H GREGOIRE NISSAN

450-682-4400

4299 Autoroute 440,
Chomedey, Laval, H7P 4W6

www.hgregoirenissan.com

PARLIAMO ITALIANO!

APERTO ANCHE DI SABATO



MENU



IL GIORNALE ITALIANO 1° IN
QUÉBEC E IN CANADA



ATTUALITÀ ARTE & SPETTACOLO COMUNITÀ L'EVENTO COLLABORATORI CULTURA RUBRICHE SPORT INTERVISTE

ARCHIVI EDIZIONI SPECIALI 🔍

ULTIM'ORA ADNKRONOS

Killian Nielsen contro la madre Brigitte: "Escluso dalla famiglia per i miei problemi con l'alcol"

Con il caldo rischio coliche renali, l'urologo: "Ogni bicchiere d'acqua lo riduce fino al 13%"

2025-04-09 | 11:44

cittadino | Salute

(Adnkronos) – “In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita”. Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia.

“La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine – spiega lo specialista – Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale”. Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: “Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%”, sottolinea Mirone.

E' pertanto “fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo”.

Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto).

“Oltre all'idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli”. Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura.

NOTIZIE RECENTI

Adnkronos

Farmaci: da tempi più rapidi a Ema più snella e svolta digitale, 'cantiere Ue al lavoro'

(Adnkronos) – Le spinte per l'innovazione, la valorizzazione delle nuove tecnologie, la lotta alle carenze

[LEGGI »](#)

Farmaci, riduzione significativa del colesterolo cattivo con nuovo inibitore orale di Pcsk9

(Adnkronos) – Il farmaco sperimentale AZD0780 riduce in maniera statisticamente significativa il colesterolo legato alle

[LEGGI »](#)

Farmaci, Coco (Novartis): "Da 20 anni impegnati in gestione leucemia mieloide cronica"

(Adnkronos) – “Novartis è impegnata da oltre vent'anni nella gestione della leucemia mieloide cronica, con

[LEGGI »](#)

RE/MAX SOLUTIONS
AGENCE IMMOBILIERE
EQUIPE
NANCY FORLINI
COBRIER IMMOBILIERE AGEE
514-303-9777
www.nancyforlini.com

Publicità

Askanews

OPEN D'ITA
Golf, tre posti disponibili

NEWS ADNKRONOS

CON IL CALDO RISCHIO COLICHE RENALI, L'UROLOGO: "OGNI BICCHIERE D'ACQUA LO RIDUCE FINO AL 13%"

150
SHARES

f Condividi

Tweeta

Invia

(Adnkronos) – "In vista della bella stagione occorre ricordare a tutti che, aumentando il rischio di disidratazione, cresce anche il rischio di andare incontro a coliche renali. Non dobbiamo dimenticare come, in questo caso, l'acqua rimanga il principale alleato per la salute dei reni, insieme alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita". Lo ricorda Vincenzo Mirone, urologo e presidente della Fondazione pro-prevenzione e ricerca in oncologia. "La colica renale è un dolore improvviso, acuto e spesso insopportabile che si irradia dalla zona lombare all'addome e all'inguine – spiega lo specialista – Nell'immaginario collettivo è associata a sintomi ben riconoscibili, ma in realtà può decorrere in maniera silente. La calcolosi renale, infatti, nella maggior parte dei casi è asintomatica, ma se trascurata può compromettere gravemente la funzionalità renale". Bere più acqua è la prima e più efficace misura preventiva: "Ogni bicchiere può ridurre il rischio di formazione dei calcoli fino al 13%", sottolinea Mirone. E' pertanto "fondamentale bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno – raccomanda – preferibilmente a basso contenuto di sodio, distribuendo l'assunzione in maniera omogenea durante la giornata. Non fa bene, invece, l'assunzione regolare di soft drink che può aumentare il rischio della formazione di calcoli, mentre agrumi e caffè mostrano un effetto protettivo". Negli ultimi decenni, l'incidenza della calcolosi urinaria è aumentata in modo significativo a livello mondiale: colpisce prevalentemente gli uomini tra i 30 e i 50 anni, ma i casi tra le donne sono in aumento a causa delle abitudini alimentari e dei cambiamenti nello stile di vita. Le cause principali risiedono in alterazioni metaboliche, anomalie del sistema di filtrazione renale e problematiche anatomiche delle vie urinarie che favoriscono la stasi dell'urina. Il trattamento varia in base alla natura e dimensione del calcolo: dalle terapie espulsive a base di idratazione e antinfiammatori, alle terapie disgregative con agenti alcalinizzanti, fino agli interventi chirurgici più invasivi nei casi complessi (litotrissia extracorporea, ureteroscopia, nefrolitotrissia percutanea, chirurgia robotica o a cielo aperto). "Oltre all'idratazione – aggiunge Mirone – è importante seguire una dieta bilanciata: ridurre le proteine animali, il sale e gli alimenti ricchi di ossalati; privilegiare frutta, verdura e cibi contenenti acido citrico, come agrumi, mele e pomodori. L'attività fisica regolare e il mantenimento del peso forma completano un efficace stile di vita anti-calcoli". Per chi ha già sofferto di calcolosi, la valutazione del rischio di recidiva è fondamentale. In questi casi, può rendersi necessaria un'analisi metabolica completa per orientare la prevenzione futura. –cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Articolo Precedente

Articolo Successivo

← Vaccini, 4 società scientifiche unite per prevenire i virus respiratori

WhatsApp 'aggiorna' la sua privacy. In arrivo novità su esportazione chat →

ULTIMI ARTICOLI



1

NEWS ADNKRONOS

Minsait premiata da Salesforce come Top Performer nella Trasformazione Digitale della Pa Italiana

2

NEWS ADNKRONOS

Sanità, Magi (Sumai): "Senza specialisti sul territorio impossibile abbattere liste attese"

3

NEWS ADNKRONOS

Estate in arrivo? Allenati online proteggendo i tuoi dati con i consigli di Kaspersky

4

NEWS ADNKRONOS

Ia, Gandolfo (Sirm): "Radiologia e innovazione stanno profondamente cambiando il Ssn"