

## Coliche renali: sintomi, rimedi e cosa mangiare



Le **coliche renali** consistono essenzialmente in un **dolore** molto intenso che interessa le vie urinarie e che è provocato dal passaggio di calcolo attraverso l'uretere, il condotto, per mezzo del quale l'urina passa dai reni alla vescica: queste sono le **cause delle coliche renali**. Il **dolore delle coliche renali** è molto forte ed è accompagnato da **spasmi muscolari**. E' da specificare comunque che i **calcoli renali** possono anche decorrere senza determinare particolari sintomi. I **dolori delle coliche renali** si verificano infatti solo quando i calcoli, veri e propri agglomerati di sali minerali, si configurano come un blocco allo scorrere dell'urina.

### Coliche renali: sintomi che si manifestano

I **sintomi delle coliche renali** possono essere vari. Senza dubbio il sintomo peculiare è rappresentato dal dolore acuto. Quest'ultimo comunque è accompagnato da altre manifestazioni sintomatiche, come la presenza di sangue nell'urina, febbre, sudorazione intensa, nausea, vomito e ipotensione.

Il dolore dovuto ad una **colica renale** è molto particolare: oltre ad essere piuttosto intenso, si presenta anche in modo crampi forme, interessando la schiena e i fianchi nella zona dei reni. Il dolore si può estendere fino all'inguine.

In caso di colica renale, si può avvertire la necessità di urinare più frequentemente e si ha una sensazione di bruciore durante la

minzione. Questi sintomi si manifestano nel momento in cui il calcolo si avvicina alla vescica.

## Coliche renali: rimedi da adottare

Fra i **rimedi per le coliche renali** dobbiamo ricordare che è essenziale bere molti liquidi, in modo da diluire le sostanze presenti nelle urine ed evitare che si formino agglomerati. Sono comunque da preferire acque oligominerali, per ridurre l'apporto di calcio e sodio nell'organismo.

Può essere d'aiuto anche il consumo di **yogurt** con fermenti lattici vivi oppure di probiotici. In ogni caso è tutto il **regime alimentare** che va rivisto, consultando il medico e cominciando anche un'adeguata terapia farmacologica già al manifestarsi dei primi sintomi.

Molto importante è anche non trascurare il riposo, limitando lo **stress** e quindi le tensioni quotidiane. Teniamo presente d'altronde che la calcolosi renale è una patologia sempre più frequente.

Per alleviare le **contrazioni muscolari**, potrebbe essere utile immergersi in una vasca con acqua molto calda. Esercitando un effetto di vasodilatazione, il dolore si riduce.

## Coliche renali: cosa mangiare

**Cosa mangiare contro le coliche renali?** Per un'adeguata **prevenzione delle coliche renali** non sono da trascurare i cibi integrali e quelli che contengono **fibra**. E' perciò importante consumare molta frutta e verdura, oltre a dare ampio spazio ad alimenti come sedano, cipolla, prezzemolo e carciofi.

Per quanto riguarda la **frutta** è sicuramente da preferire quella ricca di **vitamina C**. L'acido ascorbico riesce ad impedire la formazione dei calcoli. E' importante comunque non abusare in termini di vitamina C, perché si rischia di ottenere l'effetto contrario.

Il latte e i latticini vanno assunti con moderazione. E' stato dimostrato che il rischio di calcoli renali aumenta bevendo tè freddo. Contro le **coliche renali alimentazione** è la parola d'ordine.