

COLICHE RENALI : CHE DOLORE!

“Peggio che partorire!” afferma una signora frequentatrice di un blog, nel tentativo di sintetizzare in una frase l'intensità del dolore sperimentato durante una colica renale. Cosa provoca queste coliche? Che fare per sedare il dolore? Come tentare di prevenirne un'altra? L'articolo prova a dare qualche risposta a queste domande e sfatare alcune credenze errate piuttosto diffuse.

Circa il 5-6% della popolazione italiana soffre di coliche renali, ma le narrazioni dei dolori patiti rimbalzano di conversazione in conversazione, per cui quasi tutti hanno almeno una vaga idea di cosa siano e le temono.

È UN PROBLEMA DI CALCOLI...

All'origine di questi dolori c'è sempre la formazione di calcoli renali, cioè di vere e proprie “pietruzze” formate da cristalli di sali minerali o di sostanze organiche. Queste sostanze hanno una scarsissima solubilità in acqua e, quando la loro concentrazione nell'urina supera un certo valore, cristallizzano e si aggregano per formare grumi più grossi e compatti. Spesso i calcoli renali non provocano alcun sintomo, tanto che ci si accorge della loro presenza solo quando si fanno indagini per altri disturbi. Inoltre, i calcoli possono formarsi anche negli ureteri, quei due piccoli tubi, uno per ciascun rene, deputati al passaggio dell'urina dai reni alla vescica, e nella vescica stessa.

Il dolore tipico della colica insorge quando un calcolo ostruisce il sistema renale di raccolta delle urine o entra e discende nell'uretere. Questo delicato condotto, destinato a far passare solo liquido, avvertendo la presenza di questo corpo solido estraneo cerca di espellerlo, contraendosi violentemente.

Oltre al dolore in sede lombare, tipicamente intermittente, ad ondate della durata di 20-60 minuti, che a volte si irradia fino all'inguine o ai genitali, può esserci nausea, vomito, mal di pancia per la presenza di aria, bisogno frequente e urgente di urinare, a volte presenza di sangue nell'urina. Di solito la colica compare a notte fonda o al mattino presto, più frequentemente in estate. L'assunzione tempestiva di un farmaco analgesico (es. paracetamolo, ibuprofene, ketoprofene o naproxene) è in genere efficace nel ridurre il dolore.

Il dolore può poi modificarsi per intensità e posizione man mano che il calcolo discende verso la vescica. La maggior parte dei calcoli viene espulsa spontaneamente nel giro di qualche ora o di alcuni giorni, a seconda delle dimensioni: per quelli di diametro inferiore a 5 mm le probabilità di passare spontaneamente sono maggiori. Per favorire il passaggio del calcolo può essere utile bere almeno 2 litri di acqua al giorno, a meno che il medico non ravvisi una qualche controindicazione.

Per poter eseguire un'analisi della composizione del calcolo, questo deve essere raccolto urinando in un vaso o in un colino.

Alcuni farmaci sono in grado di rilasciare la muscolatura degli ureteri e facilitare il passaggio del calcolo, ma il loro impiego deve sempre avvenire solo dietro prescrizione medica.

Appartengono invece alla tradizione popolare, ma non hanno alcun fondamento scientifico, vecchi rimedi raccomandati per facilitare la discesa dei calcoli, come fare ripetutamente le scale in discesa saltando, o bere olio pensando di lubrificare gli ureteri.

...A VOLTE PARTICOLARMENTE DIFFICILI

Se le dimensioni del calcolo si avvicinano al centimetro difficilmente si riuscirà ad espellerlo

spontaneamente: il calcolo può entrare nell'uretere ma non riuscire più a proseguire la sua discesa verso la vescica, date le sue dimensioni, ostruendo il passaggio dell'urina, provocando sofferenza del rene o infezioni delle vie urinarie con febbre e brividi. In questi casi è assolutamente necessario l'intervento urgente del medico per rimuovere, con opportune tecniche, il calcolo o per combattere l'infezione con la somministrazione di antibiotici.

PREVENIRE È MEGLIO CHE SOFFRIRE

Non tutti i calcoli sono uguali, non solo per forma e dimensioni, ma soprattutto per composizione. Nella maggior parte dei casi i calcoli sono formati da calcio ossalato; meno frequenti sono quelli costituiti da acido urico, una sostanza che si forma nell'organismo a seguito di complessi processi metabolici, soprattutto delle proteine della carne; altri tipi più rari di calcoli sono costituiti infine da altre sostanze come la cistina o il calcio fosfato.

Spesso chi "fa una colica" è soggetto a sperimentarla nuovamente. A seconda della composizione dei calcoli si possono adottare strategie preventive mirate, ma per tutti la migliore prevenzione consiste nel bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno. A differenza di quanto credono in molti, non è assolutamente necessario bere acqua minerale a basso contenuto di sali di calcio, anzi l'acqua calcarea ("dura") del rubinetto previene maggiormente la formazione di calcio ossalato a livello renale. Il consumo di bibite gassate e zuccherate contenenti come acidificante acido fosforico sembra invece aumentare il rischio di calcoli.

Per chi produce calcoli di ossalato di calcio è utile (oltre):

- Aggiungere succo di limone all'acqua da bere per aumentare la concentrazione di citrato nelle urine, dal momento che questa sostanza inibisce la formazione dei calcoli, legandosi al calcio e impedendo la formazione di ossalato di calcio. Sono disponibili in commercio integratori contenenti potassio citrato che possono essere utili allo scopo, ma il loro impiego è possibile solo se non ci sono controindicazioni all'assunzione di sali di potassio, come ad esempio l'assunzione di alcuni diuretici o farmaci per la pressione.
- Ridurre l'assunzione di sale, in quanto il sodio fa aumentare la concentrazione di calcio nelle urine e riduce quella del citrato.
- Assumere con moderazione cibi ricchi in ossalato come spinaci, bietole, barbabietole, senape, cioccolato, nocciole, patate dolci può aiutare, ma non è determinante dal momento che la maggior parte dell'ossalato si forma naturalmente nel fegato in seguito al metabolismo.
- Non è necessario né utile ridurre l'assunzione di alimenti ricchi in calcio come latte e latticini.

Per chi produce calcoli di acido urico è utile:

- Limitare l'assunzione di proteine di origine animale di qualsiasi tipo (carni rosse, bianche, pesce e crostacei) perché aumentano la concentrazione urinaria di calcio, ossalati e acido urico. È probabile che le persone con calcoli di acido urico abbiano anche livelli elevati di questa sostanza nel sangue, con maggior rischio di sviluppare attacchi di gotta. Il medico valuterà l'opportunità di prescrivere farmaci specifici per ridurre la produzione di acido urico.