



## La limonata previene i calcoli renali

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



### La limonata previene i calcoli renali

§§§googlestart§§§

Da oggi non è più soltanto una bevanda dissetante. La limonata è una bevanda che potrebbe aiutare a prevenire l'insorgere di **calcoli renali**. Sono tanti gli studi che hanno evidenziato i benefici del succo di limone nella prevenzione della **nefrolitiasi**, meglio conosciuta come **calcolosi renale** e, ancora una volta, un nuovo studio di ricerca ha confermato tale ipotesi.

I risultati arrivano direttamente dagli istituti universitari della California dove un gruppo di ricercatori del **Comprehensive Kidney Stone Center** ha messo insieme le forze e le conoscenze per approdare ad una tesi della ipotesi fatta. Uno degli autori dello studio condotto, il **Dott. Roger L. Sur**, ha spiegato come la riduzione dei quantitativi di [sale](#) nella [dieta](#) e un incremento dei liquidi assunti aiutano a limitare la formazione di calcoli renali.

Secondo gli esperti coinvolti nella ricerca la limonata potrebbe offrire un valido aiuto per prevenire la formazione di calcoli poiché gli elevati quantitativi di citrato che contiene al suo interno riescono ad inibire la formazione, appunto, di calcoli renali; infatti, la poca escrezione di citrato riconosce nell'acidosi, riducente dei livelli di citrato nelle urine, la sua principale causa. §§§googlemean§§§ Questa alterazione metabolica si presenta con un elevata frequenza nella nefrolitiasi.

Ecco che, allora, la limonata viene scelta come la bevanda a più alta concentrazione di citrato; infatti, il limone è, tra gli agrumi, quello che presenta un elevato tasso di citrato.



Gli **esperimenti** sono stati condotti nel seguente modo: per effettuare una valutazione sul tasso di formazione dei calcoli, i ricercatori hanno disciolto in due litri di [acqua](#) circa 113 grammi di succo di limone ricostituito, un succo che si ottiene mediante l'aggiunta di acqua al succo concentrato. La limonata ottenuta in laboratorio è stata somministrata giornalmente ad un gruppo di volontari per un certo periodo e, al termine della somministrazione, si è osservata una diminuzione del tasso di





formazione dei calcoli da 1,00 a 0,13.

Gli autori del gruppo di ricerca fanno notare, e tengono a precisare, che molto spesso i pazienti non si accorgono della presenza dei calcoli renali fino a quando non compare una colica. Ancora, il gruppo di ricerca illustra i principali campanelli di allarme per riconoscere la probabile presenza dei calcoli renali: dolori addominali e alla schiena, sangue nelle urine, nausea e vomito sarebbero le lampadine di emergenza che devono farci capire quello che sta succedendo. Si ricorda che questi sintomi non si presentano necessariamente in contemporanea. La prima cosa da fare, una volta avvertito uno dei dei sintomi illustrati dal gruppo di ricerca, è rivolgersi al medico o recarsi al pronto soccorso immediatamente, soprattutto in caso di febbre (poiché potrebbe stare a significare che è in corso un'infezione).

Francesca Brigida\$\$\$\$googleend\$\$\$

