

# LE 10 REGOLE D'ORO PER LA PREVENZIONE DELLA CALCOLOSI RENALE

indicate da:



La **calcolosi renale** è una patologia frequente, ricorrente e potenzialmente pericolosa se non adeguatamente inquadrata, prevenuta e trattata. Se soffri di calcolosi, fai attenzione a queste semplici regole:

1 UNA EFFICACE PREVENZIONE DELLA CALCOLOSI INIZIA CON L'IDENTIFICAZIONE DEI SUOI FATTORI DI RISCHIO METABOLICI E CON L'ANALISI DEL CALCOLO

2 BEVI ALMENO 2,5 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

3 CERCA DI MANTENERE IL TUO PESO CORPOREO NEI LIMITI DELLA NORMA

4 SEGUI UNA ALIMENTAZIONE BILANCIATA

5 RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

6 CONSUMA REGOLARMENTE FRUTTA E VERDURA

7 NON RIDURRE L'ASSUNZIONE DI CALCIO CON LA DIETA

8 RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE

9 RIDUCI IL CONSUMO DI CIBI RICCHI DI OSSALATI

10 PRATICA REGOLARMENTE CONTROLLI CLINICI, CON LA VALUTAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO METABOLICI IN CORSO DI TERAPIA DIETETICA