



## Acqua per prevenire i calcoli renali

**Data** 05 luglio 2020  
**Categoria** urologia

Una revisione sistematica suggerisce che un aumento dell'introduzione di acqua è utile a prevenire la calcolosi renale in chi ne ha già sofferto, mentre è ignota l'efficacia in prevenzione primaria.

La calcolosi renale è caratterizzata con elevata frequenza da **recidive** e per questo motivo, sulla scorta di studi osservazionali, si consiglia di aumentare l'introduzione di acqua o liquidi in generale.

Una **revisione Cochrane** si è proposta di valutare se questa pratica sia suffragata da prove e se un aumento nella introduzione di acqua sia in grado di prevenire la formazione di calcoli renali anche in soggetti che non ne hanno mai sofferto (prevenzione primaria).

Sono stati inclusi nella revisione sia studi randomizzati e controllati che quasi randomizzati.

La ricerca **non ha trovato** RCT sulla prevenzione primaria dei calcoli renali, mentre è **stato trovato** un RCT con 220 partecipanti sulla **prevenzione secondaria** (vale a dire in soggetti che hanno sofferto di nefrolitiasi). Questo studio ha documentato che l'aumento della introduzione di acqua (definito come una introduzione che permette un volume della diuresi/24 ore di almeno 2 litri) **riduce il rischio di recidiva** del 55% (95%CI 16-76%). Non sono stati riscontrati effetti avversi associati alla maggior introduzione di acqua.

In pratica gli autori **calcolano** che con una aumentata introduzione di acqua si hanno ogni 1000 soggetti trattati 149 recidive in 5 anni contro 270 ogni 1000 nel gruppo controllo (vale a dire nel gruppo che non aumenta l'induzione di acqua).

Una maggior introduzione di acqua aumenta anche il tempo di recidiva (tempo che passa tra un episodio e l'altro).

Tuttavia gli autori, a causa di alcuni limiti dello studio, ritengono queste evidenze non di qualità ottimale.

Come concludere?

Non ci sono prove che una maggior introduzione di acqua prevenga la formazione di calcoli renali in soggetti che non ne hanno mai sofferto, mentre vi sono evidenze, peraltro di qualità non ottimale, che l'intervento sia **utile per la prevenzione secondaria**.

Aggiungiamo un'ulteriore **annotazione**: pur trattandosi di una pratica terapeutica semplice e senza effetti collaterali vi è una difficoltà oggettiva nel senso che la compliance del paziente può essere un ostacolo pratico rilevante.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Bao Y et al. Water for preventing urinary stones. Cochrane Database Syst Rev. Pubblicato online 11 febbraio 2020.