

Sangue o proteine nelle urine, c'è da preoccuparsi? Quali sono le cause, che cosa fare e a chi rivolgersi

In alcuni casi, la presenza di sangue (ematuria) o di proteine (proteinuria) nel sangue è assolutamente benigna. Comunque è sempre bene approfondire con il proprio medico, perché a volte sono spia di patologie importanti da trattare subito

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 settembre 2025)

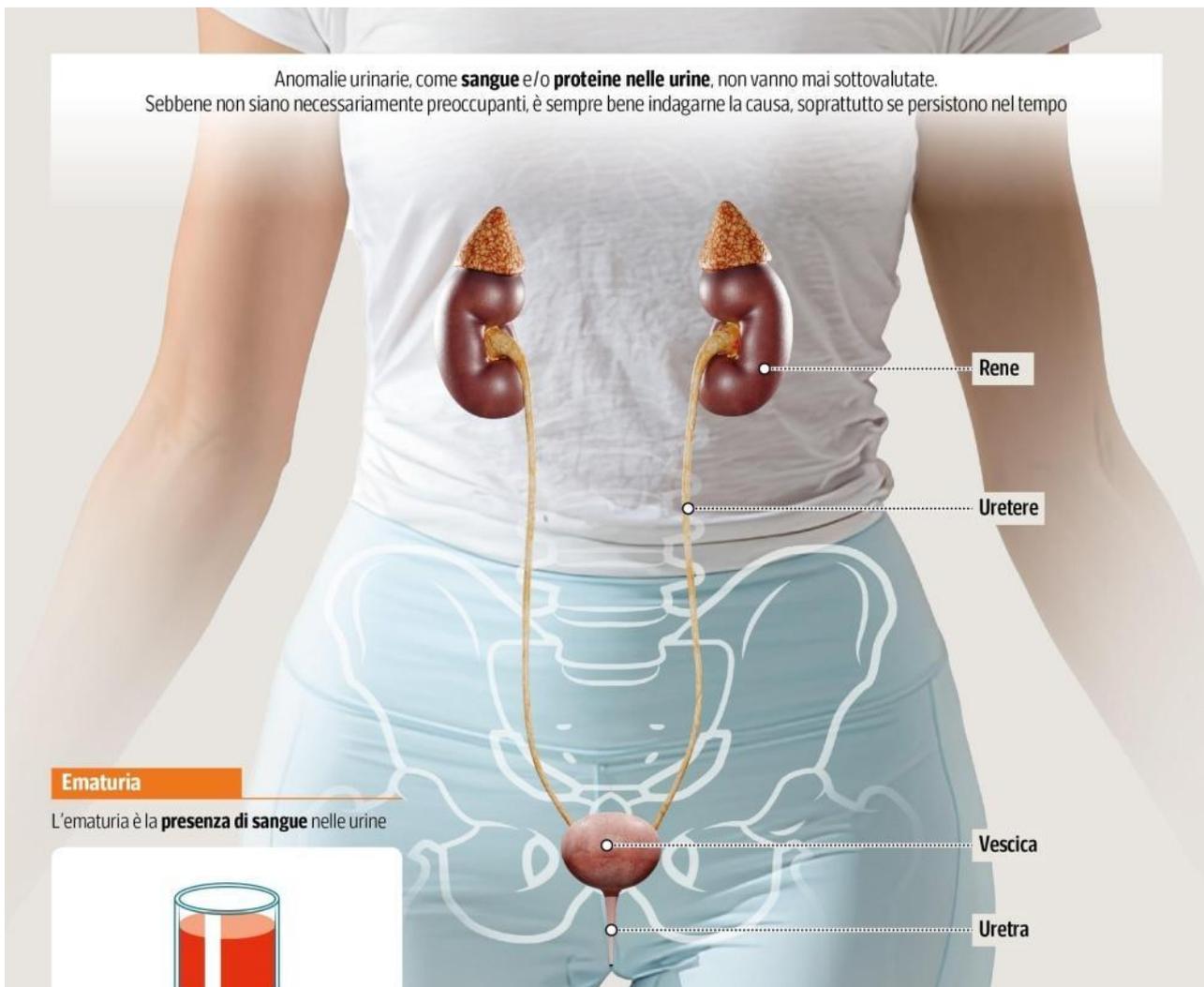


Il rene è un organo silenzioso, ma fondamentale per la salute di tutto il nostro organismo. Per questo motivo **in presenza di anomalie urinarie**, come sangue (ematuria) o proteine (proteinuria) nelle urine, è sempre bene approfondire.

Bisogna preoccuparsi di sangue e/o proteine nelle urine?

«In genere se una persona nota alterazioni a livello urinario, in particolare la **presenza visibile di sangue (macroematuria)**, si spaventa e va dal medico. Diversamente **tracce di sangue (microematuria)** o di proteine nelle urine (proteinuria), intercettate solo grazie all'esame delle urine, tendono ad essere trascurate, mentre sarebbe comunque opportuno allertare il proprio curante» – premette **Giuseppe Castellano**, direttore dell'Unità di nefrologia, dialisi e trapianti di rene dell'Irccs Fondazione Policlinico di Milano e professore associato all'Università degli Studi di Milano –. **Sebbene l'ematuria e la proteinuria isolate**, cioè quando non sono presenti altri elementi patologici, **non siano necessariamente preoccupanti, è sempre bene approfondire** perché a volte sono spia di patologie importanti da trattare subito».

Anomalie urinarie, come **sangue e/o proteine nelle urine**, non vanno mai sottovalutate. Sebbene non siano necessariamente preoccupanti, è sempre bene indagarne la causa, soprattutto se persistono nel tempo



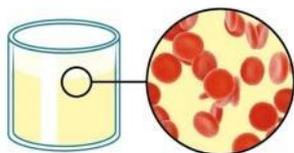
Ematuria

L'ematuria è la **presenza di sangue** nelle urine



Macroematuria

Il sangue può essere visibile **a occhio nudo**

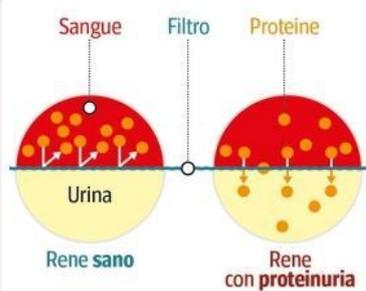


Microematuria

Il sangue è rilevabile solo **attraverso esami di laboratorio**

Proteinuria

La proteinuria si verifica quando i **reni**, che di norma non perdono ma trattengono le proteine del sangue, **non riescono più a svolgere questa funzione**. Talora le urine con proteine appaiono schiumose



Chi rischia di più

Alcune categorie di persone rischiano di più di presentare anomalie urinarie, motivo per cui è bene farci **controlli periodici** per verificare la presenza di **proteinuria e/o ematuria**



Ipertesi



Diabetici



Obesi



Soggetti sopra i 50 anni



Persone con familiarità per malattie renali

Le cause

Ematuria e proteinuria possono avere cause benigne o essere il segno di patologie serie che vanno indagate

Possibili cause benigne

- **Episodi transitori di proteinuria** possono essere legati all'**esercizio fisico intenso** o a **sindromi influenzali**
- **Episodi transitori di ematuria** possono essere conseguenza di **infezioni urinarie, calcoli renali, esercizio fisico intenso** o **iperplasia prostatica benigna** nell'uomo

Altre possibili cause

- **Tumori dell'apparato urogenitale**
- **Malattie renali**
- **Malattie sistemiche**
- **Traumi**
- **Farmaci**

Che cosa fare

- Se si riscontrano sangue e/o proteine nelle urine è sempre bene **consultare il proprio medico** che valuterà l'opportunità di altri approfondimenti o l'invio del paziente da uno **specialista**
- È sempre bene verificare se l'ematuria e/o la proteinuria siano fenomeni transitori o persistenti, ripetendo l'**esame delle urine** e alcuni **test del sangue** per valutare la funzionalità renale (creatinina e altri marcatori specifici di danno renale)
- Un esame semplice, ma che può dare informazioni preziose, è il **sedimento urinario** che prevede l'analisi al microscopio di un campione di urina. Questo esame può, per esempio, **rilevare cristalli, segno di una possibile calcolosi renale**, oppure globuli rossi deformati di origine renale o non deformati, che probabilmente arrivano dalle basse vie urinarie
- A seconda dei sospetti, possono essere proposte altre indagini, per esempio l'**ecografia**, per completare il quadro

Quali sono le cause più comuni di anomalie urinarie?

«In alcuni casi la presenza di sangue o proteine nelle urine è assolutamente benigna. Per esempio, il sangue nelle urine può essere spia di un'[infezione](#) delle vie urinarie, come la [cistite](#), mentre la proteinuria può essere rilevata nel corso di una classica sindrome influenzale oppure in seguito a un'intensa attività sportiva. Quando però queste anomalie sono persistenti bisogna indagare più a fondo sotto la guida di un nefrologo. All'origine ci possono essere malattie del rene, come le [glomerulonefriti](#), oppure neoplasie dell'apparato urinario o altre patologie sistemiche. Ad ogni modo consigliamo sempre un approccio di diagnostica specialistica che permetta di discriminare tra situazioni benigne transitorie e condizioni più complesse. **Si tratta comunque di problematiche diffuse**, basti pensare che la malattia renale cronica interessa il 10-12% della popolazione. Un occhio di riguardo è necessario in alcune categorie a rischio, in particolare negli ipertesi, nei diabetici, nelle persone sopra i 50 anni e in chi ha una familiarità per le malattie renali».

Quali esami sono indicati?

Per comprendere l'origine del sangue e/o delle proteine nelle urine serve in primo luogo **escludere fenomeni transitori**, ripetendo l'esame delle urine, a cui è comunque utile associare **alcuni test di laboratorio** per valutare la salute renale, ma non solo. «Lo specialista può migliorare la diagnosi con un'altra semplice analisi, che però non tutti fanno, ovvero il [sedimento urinario](#)» riferisce Castellano. «Questo esame consiste nell'osservare al microscopio un campione di urine per identificare e quantificare componenti come cellule (globuli rossi, globuli bianchi, cellule epiteliali), cristalli, aggregati proteici e microrganismi. Il sedimento urinario **fornisce informazioni preziose sulla salute dei reni e delle vie urinarie**, aiutando nella diagnosi di condizioni come infezioni, calcoli renali o altre malattie renali. A seconda di quanto viene rilevato, il paziente può poi essere indirizzato ad altri accertamenti, dall'ecografia alla biopsia renale».

Leggi anche

- [Sangue nelle urine? Potrebbe essere un campanello d'allarme per i reni che non funzionano più così bene](#)
- [Sangue nelle urine: come si spiega e quando bisogna preoccuparsi?](#)