

## CISTITE: COME PREVENIRLA E CURARLA?



Con l'arrivo del caldo purtroppo per tante donne capita di soffrire di cistite e le cause, oltre appunto alle temperature elevate che fanno sudare di più, è anche lo stress degli impegni di tutti i giorni, che ci fa dimenticare di bere l'acqua, fondamentale per l'idratazione del nostro organismo.

Come si sviluppa la cistite?

La cistite è un'infezione della vescica urinaria ed è una delle più comuni infezioni batteriche che colpisce la specie umana, con una incidenza che aumenta oltre i 50 anni; tra i 20 e i 50 anni, per ragioni di natura anatomica che poi vedremo, la cistite è circa 50 volte più frequente nelle donne, mentre in seguito il rapporto femmine/maschi si riduce, per l'aumentata frequenza delle patologie prostatiche. I germi, nella maggior parte dei casi, arrivano alla vescica dall'uretra o dai genitali esterni: le donne sono maggiormente colpite perché l'uretra femminile, che è l'ultima parte che collega la vescica all'esterno, è più corta di quella maschile. Inoltre, a favorirla, sono anche tutte quelle situazioni che determinano ristagno d'urina, come i rapporti sessuali e la gravidanza o ancora i farmaci, gli agenti chimici, tossici, i calcoli o il tumore alla vescica. I batteri che sono implicati, in genere, sono l'Escherichia coli, lo Staphilococcus saprophyticus, la Klebsiella, il Proteus e altri. La risalita dei germi nelle alte vie urinarie può avvenire a seguito di manovre strumentali o in presenza di ostruzioni, quali anomalie anatomiche, disfunzione neurogena, calcoli, cateterizzazione; essendo l'uretra femminile più corta, come abbiamo detto prima, può aumentare anche il rischio di contaminazione da parte dei batteri fecali, perché possono risalire più facilmente verso la vescica. La cistite acuta si manifesta con bruciore e minzione urgente, dolorosa e frequente e possono

anche comparire minzioni notturne, dolori a livello del basso addome e lombo-sacrali, oltre che ematuria. Nella forma cronica i sintomi sono gli stessi della cistite acuta, ma meno acuti, più prolungati e con la tendenza a ripetersi.

### Terapia classica

La terapia di scelta per debellare la cistite è senza ombra di dubbio quella antibiotica, che deve essere prescritta dal proprio medico, il quale potrebbe decidere di eseguire una urinocoltura con eventuale antibiogramma per scegliere il farmaco antibatterico più appropriato. Inoltre, è necessario assumere molti liquidi durante la giornata (meglio la semplice acqua, che bevande gassate o meno), in modo da mantenere le urine ben pulite ed evitare eventuali ristagni in vescica, che possano ulteriormente accrescere l'infiammazione.

### Terapie alternative

Purtroppo, però, non sempre si ha in casa una confezione di antibiotico adatto e non sempre al primo fastidio urinario si può rintracciare il proprio medico di base, oltre al fatto che è sconsigliato agire subito con un antibiotico, proprio per evitare l'antibiotico resistenza che potrebbe subentrare ad un uso frequente di questi farmaci. Un consiglio utile può essere assumere dei rimedi fitoterapici come l'Uva ursina, che in commercio si trova in gocce: 30 gocce tre volte al giorno diluite in un bicchiere d'acqua aiutano a disinfettare le urine e a calmare il bruciore e la sensazione di pesantezza al basso ventre. Un altro valido alleato contro la cistite è il Cranberry americano, il mirtillo rosso, che si ancora alle pareti interne delle vie urinarie, ostacolando l'adesione dei batteri patogeni, come l'Escherichia Coli, che possono essere così più facilmente eliminati dalle urine; un'altra azione di questa pianta è anche quella di rendere il pH delle urine più acido, creando un ambiente inospitale per la maggior parte dei microrganismi responsabili di queste infezioni. Per ultimi, ma non per importanza, sono fondamentali anche i fermenti lattici, in particolare quelli che contengono probiotici, come i bifidobacterium e i lactobacilli, che hanno caratteristiche metaboliche tali da assicurare una pronta colonizzazione della flora batterica intestinale.

Questi sono solo alcuni rimedi alternativi all'antibiotico efficaci nella cistite, ma ce ne sono molti altri e volendo, a seconda delle esigenze personali e delle manifestazioni recidivanti della cistite, si può costruire una terapia preventiva anche a lungo termine, che non abbia ovviamente la presunzione di sostituirsi all'antibiotico, ma che magari aiuti a farne un uso minore.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32131404/>