

## CISTITE: QUALI RIMEDI OLTRE AGLI ANTIBIOTICI?



La cistite è un'infezione delle vie urinarie causata nell'85% dei casi da batteri che penetrano nelle vie urinarie, risalendo dall'uretra.

Questo disturbo, a causa di motivi anatomici, è più frequente nelle donne: l'uretra, il condotto che trasporta l'urina dalla vescica all'esterno, è più corta rispetto a quella maschile, inoltre, la vicinanza dello sbocco uretrale all'ano facilita l'ingresso di batteri intestinali e che colonizzano le feci.

A soffrirne, almeno una volta nella vita, sono una donna su cinque con sintomi quali: dolore e/o bruciore durante e dopo la minzione, necessità di urinare più frequentemente e con urgenza, con emissione di urina dall'aspetto torbido e maleodorante.

Gli episodi più frequenti e fastidiosi sono soprattutto in estate. In questo periodo infatti il caldo e l'umidità facilitano la proliferazione di microorganismi nell'area genitale, così come al mare la sabbia può veicolare batteri che, facilitati dall'umidità del costume bagnato, possono portare alla cistite.

In genere, con una appropriata terapia antibiotica, il problema si risolve in pochi giorni. L'antibiotico va assunto per tutto il periodo prescritto dal medico, anche se i sintomi tendono a scomparire rapidamente, per evitare recidive. In caso di dolore, è spesso associato ad un antidolorifico.

Se l'antibiotico è fondamentale per eliminare la carica microbica, l'assunzione contemporanea di altri rimedi può indebolire l'azione batterica affrettando così la guarigione e riducendo il rischio di una ricaduta se assunti anche dopo la guarigione. Fra questi ricordiamo: il cranberry, il D-mannosio, l'uva ursina.

Il cranberry in particolare grazie all'acido citrico e malico e soprattutto ai polifenoli, tra cui le Proantocianidine (PAC) di tipo A, ha la capacità di impedire ai batteri di aderire alla mucosa della vescica, evitando in questo modo la loro crescita e quindi lo sviluppo dell'infezione.

Il mannosio è zucchero di origine naturale che non viene assorbito dall'organismo. Una volta assunto, arriva alle vie urinarie dove lega le lectine batteriche, sistemi di adesione alla parete vescicale, facilitandone l'espulsione con le urine.

Le foglie dell'uva ursina contengono invece l'arbutina che dopo essere stata modificata nel nostro organismo svolge un'azione antimicrobica utile contro numerosi ceppi batterici comunemente responsabili di infezioni del tratto urogenitale.

Passando poi alla prevenzione è necessario:

- bere almeno 1,5 litri al giorno di acqua oligominerale;
- mangiare cibi che possono acidificare le urine come prugne, limoni e mirtilli;
- mantenere un'igiene intima accurata;
- non trattenere l'urina;
- mantenere un buon transito intestinale, evitando la stipsi;
- assumere integratori a base di mirtillo rosso e di D-mannosio per chi soffre di episodi ricorrenti.