

# MI SPIEGHI DOTTORE COME POSSO CURARE LA CISTITE

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI** - [www.paganotti.it](http://www.paganotti.it)

*Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Consulente in Sessuologia Clinica. Istituto Clinico "Città di Brescia"*

**Un'infezione della vescica che colpisce il 50-60% delle donne adulte almeno una volta nella vita**

**L** 80% delle cistiti sono causate dai batteri intestinali: il più comune è l'**Escherichia Coli**. Le donne sono più a rischio rispetto agli uomini per due motivi: 1. la brevità dell'uretra, condotto che porta l'urina all'esterno (3 cm contro i 12-13 dell'uomo e, pertanto, maggior facilità di risalita dei germi); 2. la vicinanza con la vagina rende la vescica più

sensibile ai microtraumi meccanici, causati da un rapporto sessuale.

I comuni disturbi della **cistite** sono lo stimolo urgente e frequente a urinare, il bruciore quando la vescica si svuota, il senso di pesantezza al basso ventre e la presenza di sangue nell'urina. Quando la cistite si presenta più di tre volte nello stesso anno, si parla di **cistite ricorrente**. È presente nel 20-30% delle donne ed è dovuta a reinfezioni da batteri diversi o a recidive dello stesso batterio.





## LE CISTITI SONO CAUSATE COMUNEMENTE DA UN BATTERIO INTESTINALE: L'ESCHERICHIA COLI

per non contaminare con i batteri intestinali) e con l'uso di detergenti intimi delicati (pH intorno a 5); scegliere un corretto abbigliamento intimo di cotone rispetto alle fibre sintetiche per favorire la traspirazione ed evitare quello particolarmente stretto.

Per evitare future cistiti è opportuno l'uso di integratori rappresentati da sostanze di origine vegetale o da nutrienti. Il **mirtillo rosso** e la **berberina**, alcaloide presente in molte piante, per esempio, impediscono l'adesione dei batteri, incluso l'Escherichia Coli, alla mucosa vescicale il primo rendendola antiadesiva ai batteri, il secondo distruggendo le fimbrie e i flagelli dei batteri stessi. L'**uva ursina**, invece,

### Come curare la cistite

L'esame strategico per la cistite è l'esame delle urine con l'**urinocoltura**: una volta identificato il germe, si sceglie l'antibiotico più efficace. Nella fase acuta della cistite è importante bere molti liquidi, almeno 1, 5-2 litri al giorno per diluire la concentrazione di batteri presenti nelle vie urinarie; preferire alimenti in grado di acidificare l'urina (l'acidità protegge dalle infezioni urinarie) come mirtilli, prugne, cereali e proteine di origine animale; sospendere alimenti irritanti per le vie urinarie come alcol, bevande a base di caffeina, peperoncino e cibi speziati in genere.

### Che cos'è la "cistite da passione"

Alcune **cistiti** sono chiamate "**da passione**", perché compaiono 24-48 ore dopo i rapporti sessuali: sono infiammazioni meccaniche, spesso senza la presenza di batteri. Spesso coesiste un ipertono del muscolo che circonda la vagina e l'uretra (muscolo elevatore dell'ano), il cui stato di tensione aumenta la probabilità di microtraumi meccanici durante la penetrazione,

ma soprattutto è possibile che non sia raggiunta un'adeguata lubrificazione vaginale.

Quando la cistite è legata ai rapporti sessuali, oltre a porre attenzione all'i-



**SE LA CISTITE È LEGATA AI RAPPORTI  
SESSUALI È NECESSARIO INTERVENIRE  
SUI MUSCOLI PERIVAGINALI CON LA  
GINNASTICA PERINEALE**

giene intima prima e dopo i rapporti sessuali, è importante urinare prima e dopo i rapporti e spesso è necessario intervenire anche sui muscoli perivaginali con la ginnastica perineale, che aiuta a distendere in modo corretto tali muscoli. È anche possibile una profilassi antibiotica dopo il rapporto.

### Come evitare la cistite ricorrente

Norme igienico-comportamentali efficaci per combattere le cistiti ricorrenti sono le seguenti: eseguire un'accurata igiene intima con l'attenzione alla direzione in cui ci si lava (sempre dal davanti all'indietro, mai viceversa,

svolge un'azione antimicrobica contro numerosi ceppi batterici e la **betulla**, un'azione diuretica che favorisce il lavaggio delle vie urinarie e diluisce la carica batterica presente in vescica. Il **mannosio**, un carboidrato semplice, infine, previene l'aderenza di certi ceppi batterici, soprattutto l'Escherichia Coli, alla mucosa vescicale mediante un'azione antibatterica ■