



# Incubo cistite, ecco come evitarla

 SALUTE

***Pubblicato il: 15/01/2020 16:31***

**Il sapone con il Ph 'giusto',** ma anche una **corretta igiene intima e alimenti dal potere anti-batterico.** Sono alcuni dei suggerimenti del decalogo stilato dagli **esperti dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid),** per prevenire l'insorgenza della **più comune e fastidiosa infezione delle vie urinarie, la cistite.** Eccole:

- 1) Bere almeno 1 litro e 1/2 di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica;
- 2) Seguire una corretta igiene intima (rigorosamente dall'alto verso il basso. Il contrario comporterebbe una proliferazione massiccia di batteri);
- 3) Utilizzare un sapone neutro che non alteri il PH dell'apparato genitale;
- 4) Non trattenere per lungo tempo la pipì, c'è il rischio della proliferazione di batteri;
- 5) Seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino;
- 6) Lavarsi bene e svuotare completamente la vescica dopo i rapporti sessuali;
- 7) Non avere rapporti sessuali durante un episodio acuto di cistite per non infiammare ulteriormente le vie urinarie e per non trasmettere l'infezione al proprio partner;
- 8) Utilizzare biancheria intima di cotone, evitare pantaloni troppo stretti, asciugarsi bene e cambiare subito il costume dopo il bagno in mare o in piscina;

9) Cambiare frequentemente l'assorbente durante il ciclo mestruale;

10) Bere succo di mirtilli rossi (cranberry): studi recenti hanno dimostrato come i flavonoidi in esso contenuti contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica.

|