

Cistite, cos'è e i consigli degli esperti per prevenirla e curarla

LINK: <https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/approfondimenti/cistite-sintomi-rimedi.html>



I titoli di Sky Tg24 delle ore 13 del 15/1 5' di lettura Gli specialisti dell'**Associazione Mondiale per le Malattie infettive e i Disordini Immunologici** hanno stilato un vademecum per evitare di incorrere in questa fastidiosa infezione batterica della vescica, che colpisce una donna su tre. Cistite, ne hanno sofferto almeno una volta metà delle Italiane. La cistite è un'inflammatione acuta, subacuta o cronica della vescica in genere associata ad un'infezione batterica. Più raramente a scatenarla possono essere l'assunzione di farmaci o molecole irritanti come prodotti per l'igiene intima o gel spermicidi. Come spiega anche il portale di Humanitas, rinomato polo ospedaliero nel Milanese, l'inflammatione della vescica associata alla cistite può essere dolorosa e fastidiosa. In genere non è pericolosa per la salute, a meno che l'infezione non si estenda ai reni. Di solito è sostenuta da germi che

popolano l'ultimo tratto dell'intestino e, in molti casi, il batterio protagonista dell'inflammatione è l'*Escherichia coli*. Questi microrganismi possono raggiungere la vescica dall'esterno attraverso l'uretra, dall'interno attraverso la propagazione da organi vicini o ancora attraverso il sangue. Come si manifesta? Ma come si manifesta la cistite? Solitamente attraverso bruciore alla vescica durante e dopo la minzione, attraverso urine torbide e maleodoranti, dolori al basso ventre e, solo in casi gravi, attraverso febbre e la presenza di sangue nelle urine. Ad esserne maggiormente colpite sono le donne rispetto agli uomini: stando ai dati oltre il 30% della popolazione femminile, infatti, sperimenta almeno un episodio di cistite nella propria vita e di questa percentuale, circa il 20% è affetto da cistite ricorrente. A spiegare come prevenirla e curarla ci ha pensato l'

Associazione Mondiale per le Malattie infettive e i Disordini Immunologici. I batteri responsabili. Come detto, tra i principali responsabili della cistite c'è, nell'80% dei casi l'*Escherichia coli*, tra i più comuni batteri intestinali, a cui ne seguono altri come lo *Staphylococcus aureus* e il *Proteus*. A causare l'infezione, ribadiscono gli esperti, sono i batteri provenienti dall'intestino che giungono nella vescica attraverso l'uretra. Il fatto che le donne siano maggiormente colpite da questa patologia è spiegato dalla ridotta dimensione dell'uretra femminile (circa 3-4 cm), oltre che dalla sua vicinanza alla vagina e al retto. La cistite, proseguono i medici, colpisce comunemente le donne in età fertile e, maggiormente di frequente, quelle sessualmente attive. Stando ai dati in possesso degli esperti, infatti, circa il 4% dei casi, si manifesta in genere tra le 24 e le 72 ore dopo il rapporto sessuale.

"La vicinanza della vescica ai genitali femminili la rende sensibile ai traumi meccanici dovuti al rapporto sessuale, soprattutto se la lubrificazione è scarsa", ha spiegato all'Agì **Susanna Esposito**, presidente dell'Associazione e professore ordinario di pediatria all'università di Parma. Alcuni consigli Come si può combattere la cistite? E' sempre l'esperta a dare utili consigli. "Una corretta igiene personale e l'adozione di qualche piccola precauzione, come urinare subito dopo il rapporto, aiutano ad allontanare i batteri contrastando il verificarsi o il ripresentarsi della cistite. Nel caso in cui si manifestino i sintomi, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al medico". Infatti, esclusivamente attraverso l'esame delle urine e l'urinocoltura, esami specifici per verificare la presenza di batteri e identificarne la tipologia, potrà essere confermata la diagnosi e prescritto il trattamento più adeguato in grado di combattere l'infezione e contrastare le eventuali recidive. Escludendo i rapporti sessuali, ulteriori fattori che possono causare la cistite sono la stipsi o l'assunzione di alcuni farmaci. I casi in età non adulta Se è vero che la cistite colpisce prevalentemente gli adulti,

l'infiammazione può presentarsi anche in età pediatrica. Il rischio sotto i 14 anni di età riguarda, ancora una volta, più le femmine (3%) che i maschi (1,1%). Fattori di rischio per i più giovani sono abitudini minzionali non corrette (come trattenere a lungo l'urina), disfunzioni vescicali e dello sfintere uretrale esterno oppure il reflusso vescico-ureterale. Quest'ultima è una condizione patologica che comporta il passaggio di urina dalla vescica all'uretere. In questo caso i batteri del tratto urinario inferiore possono facilmente contaminare il tratto superiore, causando infezioni ricorrenti. Cosa fare se compare Cosa fare una volta che la patologia compare? Per contrastare i batteri responsabili della cistite spesso vengono in soccorso gli antibiotici, prescritti dal medico curante a seconda della gravità dell'infezione. Un altro valido aiuto, considerata l'origine intestinale della maggior parte dei batteri coinvolti nella cistite, può arrivare dalla regolarizzazione della flora batterica intestinale. Tutti i consigli per prevenire la cistite Ma per evitare questo processo, proprio gli esperti dell'**Associazione Mondiale per le Malattie infettive e i Disordini Immunologici** hanno fornito

utili indicazioni per evitare l'insorgenza della cistite. Primo consiglio: bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica, quindi seguire una corretta igiene intima, utilizzando un sapone neutro. Altro consiglio: non trattenere per lungo tempo l'urina, perché si può correre il rischio di permettere la proliferazione dei batteri. Per quanto riguarda l'alimentazione, è preferibile seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino, oltre a bere succo di mirtilli rossi: studi recenti hanno dimostrato come i flavonoidi in esso contenuti contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica. Dopo i rapporti sessuali è bene lavarsi bene e svuotare completamente la vescica, oltre a considerare il fatto che è meglio non avere rapporti durante un episodio acuto di cistite per non infiammare ulteriormente le vie urinarie e per non trasmettere l'infezione al proprio partner. Per quanto riguarda la biancheria intima, meglio utilizzare indumenti di cotone, mentre in generale è preferibile evitare pantaloni troppo stretti. Al mare o in piscina, ambienti dove la cistite può essere

scatenata, meglio asciugarsi bene e cambiare subito il costume dopo il bagno.