



MERCOLEDÌ 15 GENNAIO 2020 11.59.57

Salute: esperti, 1 donna su 3 ha sofferto di cistite (3)=

Salute: esperti, 1 donna su 3 ha sofferto di **cistite** (3)= (AGI) - Roma, 15 gen. - Non solo adulti. Anche in età pediatrica può verificarsi la **cistite**. Il rischio sotto i 14 anni di età è maggiore nelle femmine rispetto ai maschi: 3 per cento contro 1,1 per cento. Fattori di rischio sono abitudini minzionali caratterizzate da ritenzionismo urinario, disfunzioni vescicali e dello sfintere uretrale esterno, reflusso vescico-ureterale. Quest'ultima è una condizione patologica che comporta il passaggio retrogrado di urina dalla vescica all'uretere: i batteri del tratto urinario inferiore, in questo modo, possono facilmente contaminare il tratto superiore, causando infezioni parenchimali ricorrenti, con possibile evoluzione cicatriziale. È frequente la concomitanza con fimosi nei maschi, vulvo-vaginiti o sinechie delle piccole labbra nelle femmine, stipsi o ossiuriasi in entrambi i sessi. Nei primi anni di vita, le cistiti vanno sospettate anche in presenza di sintomi aspecifici come febbre, disturbi gastroenterici, irritabilità, anoressia, scarso accrescimento ponderale, pianto durante la minzione, urine maleodoranti, arrossamento all'interno delle cosce e ittero (in particolare nel neonato). Nei bambini più grandi prevalgono, invece, i disturbi mentre urinano (disturbi minzionali), quali necessità di effettuare minzioni di piccola quantità e frequenti, bruciore o dolore durante la minzione, incontinenza, oltre a dolori in sede lombare e/o sovrapubica. A mettere ko i batteri responsabili della **cistite** sono gli antibiotici: il trattamento indicato dal medico può variare a seconda del tipo e della gravità dell'infezione, così come a seconda del quadro clinico del paziente. Inoltre, è opportuno sottolineare come data l'origine intestinale della maggior parte dei batteri coinvolti nella **cistite** la regolarizzazione della flora batterica intestinale svolge un ruolo cruciale nel prevenire le recidive. Ed è a proposito di prevenzione che WAidid fornisce alcune utili indicazioni per evitare l'insorgenza della più comune e fastidiosa infezione delle vie urinarie: bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica; seguire una corretta igiene intima; utilizzare un sapone neutro che non alteri il PH dell'apparato genitale; non trattenere per lungo tempo la pipì, c'è il rischio della proliferazione di batteri; seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino; lavarsi bene e svuotare completamente la vescica dopo i rapporti sessuali; 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; utilizzare biancheria intima di cotone, evitare pantaloni troppo stretti, asciugarsi bene e cambiare subito il costume dopo il bagno in mare o in piscina; cambiare frequentemente l'assorbente durante il ciclo mestruale; bere succo di mirtilli rossi (cranberry): studi recenti hanno dimostrato come i flavonoidi in esso contenuti contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica. (AGI)Red/Mld