

Più di una donna su tre colpita da cistite, occhio al sesso

LINK: <http://www.sanihelp.it/news/29367/batteri-cistite--vescica-/1.html>

Più di una donna su tre colpita da cistite, occhio al sesso di Roberta Camisasca Fagoterapia: usare i virus per battere i batteri resistenti? Sanihelp.it - Bruciore alla vescica durante e dopo la minzione, urine torbide e maleodoranti, dolore al basso ventre e, nei casi più gravi, presenza di sangue nelle urine e persino febbre. Sono i sintomi della cistite batterica, un'infezione della vescica che coinvolge l'urotelio, il tessuto che riveste internamente le vie urinarie. A esserne più colpite le donne (rapporto 4:1) rispetto agli uomini. Oltre il 30% della popolazione femminile sperimenta almeno un episodio nella propria vita: di questo 30%, circa il 20% è affetto da cistite ricorrente. Responsabile è nell'80% dei casi l'Escherichia coli, il più comune batterio intestinale, a cui seguono Staphylococcus aureus e Proteus. A causare l'infezione sono infatti i batteri provenienti dall'intestino, che giungono nella vescica attraverso l'uretra. La brevità dell'uretra femminile, che misura circa 3-4 cm, nonché la sua vicinanza alla

vagina e al retto, fanno sì che il gentil sesso sia più a rischio rispetto all'uomo. Acuta o ricorrente, la cistite colpisce comunemente le donne in età fertile e, più di frequente, quelle sessualmente attive. Circa il 4% dei casi, infatti, 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 - commenta la professoressa **Susanna Esposito**, Presidente **WAidid** e Professore Ordinario di Pediatria all'Università di Parma-. Una corretta igiene personale e l'adozione di qualche 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: solo attraverso l'esame delle urine e l'urinocoltura, ovvero gli esami mirati a verificare la presenza di batteri e a identificarne la tipologia,

potrà essere confermata la diagnosi e prescritto il trattamento più adeguato in grado di eradicare l'infezione e contrastare il più possibile recidive. Ulteriori fattori scatenanti possono essere stipsi, assunzione di alcuni farmaci, presenza di calcoli, malformazioni delle vie urinarie oppure, nell'uomo, l'ipertrofia prostatica che interessa di solito gli over 50. Il rischio sotto i 14 anni di età è maggiore nelle femmine rispetto ai maschi: 3% contro 1,1%. Fattori di rischio sono abitudini minzionali caratterizzate da ritenzionismo urinario, disfunzioni vescicali e dello sfintere uretrale esterno, reflusso vescico-ureterale. A mettere k.o. i batteri responsabili della cistite sono anche gli antibiotici: il trattamento indicato dal medico può variare a seconda del tipo e della gravità dell'infezione e del quadro clinico. Data l'origine intestinale della maggior parte dei batteri coinvolti, la regolarizzazione della flora batterica intestinale svolge un ruolo cruciale nel prevenire le recidive. Ecco i consigli preventivi dell'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini**

Immunologici. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica. Seguire una corretta igiene intima (rigorosamente dall'alto verso il basso. Il contrario, ovvero dall'ano verso i genitali, comporterebbe una proliferazione massiccia di batteri). 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 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 contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica. **FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:**

Associazione Mondiale per le Malattie infettive e i Disordini Immunologici © 2020 sanihelp.it. All rights reserved. **VOTA:** Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it? Le ultime News

