

Se hai dolore prendi un antinfiammatorio: ha un effetto analgesico sulle pareti della vescica.

un'estate senza cistite

Lo sapevi che basta un tuffo in piscina a scatenare questo fastidioso disturbo? Per eliminarlo non è il caso di ricorrere sempre all'antibiotico. A volte funzionano meglio l'estratto di betulla oppure l'acido ialuronico

di CINZIA TESTA scrivile a dminforma@mondadori.it

Bruciore mentre si urina, dolore al basso ventre, corse frequenti in bagno per fare magari solo poche gocce di pipì. La cistite è un classico in questa stagione. E, spesso, a una prima crisi ne seguono altre. «Il caldo gioca brutti scherzi» spiega Daniele Grassi, responsabile del Servizio di urologia funzionale e femminile dell'Hesperia Hospital di Modena. «Le urine sono più concentrate, specialmente tra chi non aumenta l'apporto giornaliero di bevande. E questo fa sì che si crei in vescica un "assembramento" di batteri dannosi. **Inoltre, sempre per colpa delle alte temperature, è più facile soffrire di stitichezza.** Anche in questo caso, i germi si moltiplicano e, attraverso i vasi linfatici, passano alle vie urinarie, scatenando la cistite. Che a volte è anche il risultato di un colpo di freddo alla vescica. Capita, per

esempio, quando ci si tuffa in acqua dopo essere state a lungo al sole oppure si entra in un locale con l'aria condizionata». In un caso su due quando inizia la crisi si fa sempre il solito errore. Anziché parlarne col medico, ci si cura da sé con l'antibiotico disponibile in casa. Ma è un errore. Perché in questo modo non sempre si risolve il disturbo. **Se, invece, si agisce in modo corretto, come provano gli studi, la probabilità che si verifichi una seconda crisi si abbatta più o meno della metà.** «Non bisogna demonizzare l'antibiotico» avvisa l'esperto. «In circa un caso su tre, però, non è efficace e la cistite si ripresenta. Questo è il segnale che il batterio è diventato resistente ai farmaci oppure che si è annidato nella mucosa delle pareti della vescica». Facciamo, allora, chiarezza per capire qual è la soluzione giusta caso per caso.

Se hai un attacco acuto

Quando ci sono dolore, sangue nelle urine e febbre, ci vuole l'antibiotico. Prima di iniziare la cura, però, preleva un campione di pipì e portalo entro sei ore in un laboratorio di analisi per l'urinocoltura. Serve per identificare i batteri responsabili dell'infezione. «Nel frattempo si assume per tre giorni un antibiotico ad ampio spettro» spiega l'esperto. «**Poi, in base all'esito dell'esame, si decide se continuare ancora per tre giorni con lo stesso farmaco, oppure se passare a un principio attivo più specifico per il batterio risultato responsabile**». Quando invece hai solo bruciore e difficoltà a fare pipì, inizia subito a bere molta acqua: ti aiuta a lavare via i batteri dalle vie urinarie. E, per un'azione ancora più efficace, aggiungi il succo di mezzo limone ogni 500 ml di acqua naturale. Di solito il disturbo si risolve e non si ripresenta più se non, magari, a distanza di anni. Attenta, però: se nell'arco di sei ore i sintomi non migliorano, o addirittura peggiorano, chiama subito il medico e inizia la cura antibiotica.

Se ne soffri al massimo ogni due mesi

La cura giusta è a base di dimannosio. «Si tratta di una sostanza estratta dalla betulla **che ha la capacità di legarsi alle cellule della parete della vescica e di staccare i batteri**. Una volta intrappolati dalle molecole del medicinale, i germi vengono espulsi con le urine» specifica l'esperto. La terapia dura un mese e non ha effetti collaterali. Devi assumere tra i due e i quattro grammi al giorno di dimannosio, che corrispondono

a circa tre bustine della preparazione in polvere, da sciogliere in un bicchierone di acqua. Ricordati poi di non andare in bagno per almeno un'ora, così da dare la possibilità al principio attivo di svolgere bene il suo lavoro. Durante la terapia puoi bere acqua, ma lascia perdere il succo di mirtillo: al contrario di quanto si pensava, non sempre fa bene in caso di cistite. Come hanno provato alcune ricerche recenti, può aumentare lo stato di irritazione alle pareti delle vesciche.

Se compare ogni mese Ci vuole l'acido ialuronico. Perché le continue crisi hanno alterato quella specie di pellicola che difende le pareti delle vescica. «Gli studi hanno dimostrato che l'acido ialuronico è il principale costituente di questo film, il cui nome scientifico è Gag» dice l'esperto. «Ricostruendolo, si impedisce al batterio di aggredire le cellule della vescica.

Abbiamo visto che in questo modo si allontana il rischio della forma più grave di cistite, quella interstiziale, un'inflammatione cronica che provoca crisi continue e difficili da risolvere». La cura dura circa un mese. A seconda dei casi, vengono prescritte le capsule oppure le instillazioni del principio attivo direttamente per via vaginale. «Quest'ultima modalità è più impegnativa perché bisogna andare due, tre volte alla settimana nello studio del medico» conclude l'esperto. «Ma è necessaria quando le cistiti si presentano ogni 15 giorni e sempre con forti dolori e sangue nelle urine».

COCCOLA I TUOI BATTERI INTESTINALI

Studi recenti hanno confermato che la prima causa della cistite è l'alterazione del microbiota, cioè della grande famiglia di batteri che vive nell'intestino. In caso di stitichezza oppure di diarrea, infatti, questa "comunità" perde i suoi equilibri e prendono il sopravvento i germi cattivi. Da qui al loro passaggio nella vescica il passo è breve. Previene il rischio con queste tre dritte.

- Tutte le mattine assumi un probiotico oppure uno yogurt, come preferisci. L'importante è che contenga fermenti vivi.
- Mangia ogni giorno almeno una porzione di cereali integrali: uno studio dell'università del Nebraska ha dimostrato che è sufficiente per migliorare lo stato di salute del microbiota.
- Almeno tre volte alla settimana consuma una verdura della famiglia delle Brassicaceae, come cavoli e broccoli: riducono lo stato infiammatorio intestinale, responsabile della vitalità dei batteri cattivi.

parla con gli esperti anche su



DONNA
MODERNA
.COM/
SALUTE/
VIVERE-MEGLIO
E TABLET

IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica luglio alla prevenzione della cistite in collaborazione con l'équipe del Servizio di urologia funzionale e femminile, dell'Hesperia Hospital di Modena, diretto dal dottor Daniele Grassi. **Gli esperti rispondono il lunedì, il mercoledì e il giovedì, dalle 13 alle 16, al 3349590619.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure puoi mandare un'email a: meseprevenzione@gmail.com.