

INTERVISTA IN CORSA

“Cistiti, ecco cosa occorre sapere per prevenirle”

Intervista al dottor Daniele Grassi, medico del Centro di Urologia femminile e Medicina integrata dell'Hesperia Hospital di Modena

DANIELE MEGLIOLI

REGGIO - Assieme al dottor Daniele Grassi, urologo, parliamo di un problema molto diffuso: le cistiti.

Cosa sono, come si prevengono e come si combattono?

Il dott. Daniele Grassi lavora presso il "Centro di Urologia femminile e Medicina integrata" dell'Hesperia Hospital di Modena. Dal 2002 al 2010 è stato fondatore e direttore del "Centro di Chirurgia Ricostruttiva Pelvica" dell'Hesperia Hospital, dedicato al trattamento dell'incontinenza urinaria femminile e maschile e dei prolassi pelvici. Nel 2012 consegue, presso l'Università degli studi di Bologna Alma Mater, il Master di II livello in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) con agopuntura e da allora promuove l'integrazione tra la Medicina funzionale e la MTC. Svolge, inoltre, un'intensa attività di relatore nell'ambito di convegni di società scientifiche mediche a livello nazionale ed internazionale e in incontri rivolti al pubblico.

Dottor Grassi, parliamo di cistiti: cosa sono e chi ne soffre maggiormente?

«La cistite è una fastidiosa infiammazione della mucosa vescicale causata da batteri che possono giungere nella vescica attraverso una via discendente, ovvero dall'intestino, oppure, meno frequentemente, attraverso una via ascendente, come nel caso di infiammazioni o infezioni circoscritte alle aree genitali che risalgono e si propagano fino alla vescica.

A soffrire di cistiti è prevalentemente il sesso femminile: si tratta di un problema che riguarda una donna su tre anche se, tra queste, solo una donna su quattro svilupperà cistiti in una forma che potremmo definire ricorrente».

Quali sono le cause principali delle cistiti?

«Per lungo tempo si è ritenuto che le cause delle cistiti fossero prevalentemente esogene, derivanti per lo più da condizioni ambientali esterne ricche di batteri quali, ad esempio, le piscine e i luoghi pubblici, ma oggi sappiamo che non è così: si tratta infatti per lo più di infezioni di natura endogena, che originano cioè all'interno del nostro organismo, in particolare nel nostro intestino».

Quando il delicato equilibrio batterico intestinale, la cosiddetta flora batterica, si modifica in modo significativo, possono prendere il sopravvento i batteri "cattivi" attraverso un meccanismo di crescita sproporzionata detta "overgrowth".

La maggior parte dei batteri responsabili delle cistiti appartiene alla famiglia delle Enterobacteriaceae: un gruppo formato da un vasto numero di batteri normalmente presenti nel nostro intestino, comprendenti batteri buoni e batteri cattivi.

Quando questo equilibrio (eubiosi) si altera, si origina un disordine batterico (disbiosi) responsabile di infiammazioni a vario livello, tra cui molte forme di disordini intestinali e le cistiti, nel caso in cui i batteri cattivi giungano fino alle vie urinarie.

Si tratta di un processo che può verificarsi tutto l'anno, ma che è certamente favorito dal grande caldo e dalla conseguente variazione della dieta alimentare che il caldo comporta: è legato, in particolare, al consumo di alimenti freddi (quali gelati, bevande fredde ecc.).

Quale ruolo gioca l'alimentazione nella prevenzione delle cistiti?

«Con l'alimentazione e con i probiotici si può fare molto per mantenere il corretto equilibrio della flora batterica intestinale. Lo yogurt, ad esempio, è certamente utile per il nostro intestino ma, essendo freddo, può causare gon-



Il dott. Daniele Grassi

fiore se consumato in grandi quantità.

Per quanto riguarda le cistiti, invece, ci sono alimenti che, specialmente chi soffre di questo problema e specialmente con questo caldo, dovrebbe cercare di ridurre o evitare: si tratta dei cosiddetti "cibi riscaldanti", tra cui figurano tutti gli insaccati, prosciutto compreso, i cibi fritti e gli alcolici.

Il consumo di frutta infine, di norma salutare e prezioso per la nostra dieta, potrebbe non essere adatto a chi soffre di gonfiore e meteorismo per via del processo di fermentazione cui la frutta va incontro nel nostro organismo. Consigliate sono invece le verdure di stagione, preferibilmente cotte al vapore».

Dottor Grassi, le cistiti possono interessare anche gli uomini?

«Certamente, anche se nell'uomo la cistite si manifesta più spesso come prostatite, che potremmo definire l'equivalente maschile dalla cistite femminile».

Quali sono i sintomi di una cistite?

«La cistite si presenta con sintomi ben riconoscibili: primo tra questi è l'aumento della frequenza della minzione, cui si accompagna spesso un fastidioso bruciore. Molti pazienti notano poi un cambiamento nel colore e nell'odore delle urine.

Infine, il paziente affetto da cistite lamenta anche una sensazione di peso sovrapubico, una sensazione di pesantezza localizzata in corrispondenza del pube. Questi sintomi sono molto spesso spie di allarme di una cistite. In alcuni casi può comparire sangue nell'urina e febbre».

Possiamo cercare di curare una cistite da soli? Se sì, quando è invece necessario rivolgersi al proprio medico curante?

«Certamente, sono molti gli accorgimenti che possiamo seguire in questo senso: innanzitutto, poiché la cistite è dovuta alla presenza di batteri attaccati alle pareti stesse della vescica, bevendo molto aumentiamo la diuresi e, di conseguenza, contribuiamo al lavaggio meccanico della vescica, facilitando così da un lato il distacco di parte dei batteri dalle pareti della vescica e



dall'altro lato renderemo più difficoltoso l'ancoraggio dei nuovi batteri.

Possiamo poi aiutarci con una sostanza naturale, il D-Mannosio: si tratta di uno zucchero semplice, un monosaccaride, acquistabile in farmacia, che una volta assorbito viene eliminato attraverso i reni raggiungendo così concentrazioni elevate nelle vie urinarie dove svolge la sua preziosa funzione, che consiste nell'impedire ai batteri di attaccarsi alle pareti della vescica, e nel facilitarne il distacco.

Tuttavia, se la cistite non dovesse risolversi naturalmente, è bene rivolgersi al proprio medico di base il quale, dopo l'esame dell'urinocoltura, sarà in grado di prescrivere l'antibiotico adatto.

In merito al consumo di antibiotici siamo oggi di fronte ad un problema mondiale: quello dell'auto-prescrizione. Si tratta di un comportamento gravissimo non solo per noi stessi, dato che non fa certo bene assumere un farmaco di cui non abbiamo bisogno, ma anche e soprattutto per un fatto di responsabilità sociale.

Assumere un antibiotico inadatto o

di cui non si ha bisogno espone infatti il nostro organismo al rischio di sviluppare la resistenza agli antibiotici, una delle minacce più temibili per la salute pubblica: l'allarme arriva direttamente dall'Oms (l'Organizzazione Mondiale della Sanità), che ha istituito una giornata di sensibilizzazione sull'uso responsabile degli antibiotici.

Gli antibiotici hanno allungato sensibilmente la vita media dell'uomo, ma se vogliamo che questo miracolo prosegua occorre fare degli antibiotici un uso responsabile: un sondaggio globale dell'Oms ha dimostrato che oltre la metà di tutti i farmaci, antibiotici compresi, sono prescritti, distribuiti o venduti in modo inappropriato.

A questo proposito è utile ricordarsi che gli antibiotici non sono armi conquistate una volta per tutte, ma strumenti in continuo perfezionamento, volti a fronteggiare la selezione naturale e la relativa resistenza opposta dai batteri.

E' per questo che in futuro, probabilmente, alcuni nostri antibiotici potrebbero perdere di efficacia o addirittura diventare inefficaci verso i batteri».

“La cistite è una fastidiosa infiammazione della mucosa vescicale, causata da batteri che possono arrivare nella vescica attraverso una via discendente, ovvero dall'intestino”