

In vacanza senza cistite

Per chi ne soffre l'estate è il periodo peggiore. Adesso ci sono nuove cure per guarire le forme più difficili

di **Cinzia Testa** — [@CinziaTesta19](#)

La cistite per molte è un tormento senza fine. Le crisi si ripresentano sempre più spesso e non c'è verso di guarire. E succede a tante donne: una su quattro in età fertile, dicono i dati. Non c'è pace neppure in vacanza. «Anzi, in estate si moltiplicano i fattori di rischio» spiega Daniele Grassi, responsabile dell'ambulatorio di urologia femminile dell'Hesperia Hospital di Modena e del centro GynePro di Bologna. «Innanzitutto il caldo, che favorisce una maggiore concentrazione delle urine, soprattutto se si beve poco. E questo può facilitare la formazione di batteri dannosi nella vescica. Inoltre, sempre per colpa delle temperature elevate, è più facile soffrire di stitichezza, con un'emigrazione di germi nocivi dall'intestino alla vescica». A rendere la cistite un disturbo ricorrente sono soprattutto gli errori nella scelta della terapia. «Spesso si prende l'antibiotico che si ha in casa» dice l'esperto. «Ma in questo modo si alza il rischio che il batterio diventi resistente alle cure». Per fortuna con il mix di terapie giusto si può interrompere questo circolo vizioso e guarire.

L'INTEGRATORE La cistite si ripresenta perché il batterio, resistente agli antibiotici, si annida nella mucosa della vescica. Per eliminarlo ci vuole il D-Mannosio. È una sostanza estratta dalla betulla che ha la capacità di intrappolare il microrganismo ed espellerlo con le urine. La cura dura un mese e non ha effetti collaterali. Funziona in nove casi su dieci, a patto di seguire

Per i casi più gravi

Quando gli attacchi di cistite si ripresentano ogni 15 giorni, con dolori, forti bruciori e sangue nelle urine, le normali cure non bastano. Perché questi sintomi dicono che si sono danneggiate le pareti della vescica. La soluzione allora è una terapia con l'acido ialuronico che dura da due a sei mesi. La sostanza viene instillata in vescica attraverso un sottile catetere.

IL BATTERIO SUL BANCO DEGLI IMPUTATI

Una donna su due ha almeno due attacchi di cistite nell'arco della vita. E una su quattro ne ha uno addirittura ogni tre, quattro mesi. E in oltre otto casi su dieci la colpa è di un batterio molto preciso: l'Escherichia coli.

ICIBI CHE DISINFIAMMANO

Almeno tre volte alla settimana prendi l'abitudine di consumare una verdura della famiglia delle Brassicacee, come cavoli e broccoli: riducono lo stato infiammatorio intestinale, responsabile della vitalità dei batteri cattivi.



LA CAMERA CHIARA
NINA LISA MAZZOLI/MONDOADORI/PORTFOLIO

Prima di usare gli antibiotici

Al primo attacco, se non ci sono perdite di sangue e hai solo bruciore, stimolo continuo a fare pipì, con dolore, prova questa strategia terapeutica. Ma attenzione: se nell'arco di sei ore i disturbi non migliorano o addirittura peggiorano, chiama subito il medico per la cura antibiotica.

1 Inizia subito a bere molta acqua. Perché aiuta a "lavare" via i batteri dalle vie urinarie. Per un effetto ancora più efficace, aggiungi il succo di mezzo limone per ogni 500 ml di acqua naturale.

2 Assumi tre grammi di D-Mannosio in un bicchiere di acqua e continua con lo stesso dosaggio per 48 ore

3 Per attenuare il dolore, prendi lo stesso farmaco che usi di solito per il mal di testa, ma per non più di due giorni.



Il mese della prevenzione della cistite

Donna Moderna dedica luglio alla prevenzione della cistite in collaborazione con l'équipe di urologia di Hesperia Hospital e del centro GynePro, diretta dal dottor Daniele Grassi. Gli esperti rispondono il lunedì, il martedì e il giovedì, dalle 12.30 alle 15.30, allo 3349590619. Oppure puoi mandare un'email all'indirizzo: meseprevenzione@gmail.com

le indicazioni scrupolosamente. La dose prescritta va presa con un bicchierone di acqua e per un'ora non devi andare in bagno. Così dai il tempo alla sostanza di "catturare" il batterio. «Durante la cura consiglio di eseguire una volta alla settimana un test delle urine fai-da-te, di quelli che si possono fare in casa» continua il dottor Grassi. «Il pH acido (cioè meno di 5,5) favorisce la proliferazione batterica. In questo caso si può assumere una volta al giorno anche un integratore che toglie acidità all'organismo e alle urine, per potenziare l'effetto del D-mannosio»

LA DIETA Mentre segui la cura col D-mannosio stai attenta all'alimentazione. Per un mese elimina i cibi che alzano l'acidità delle urine: ananas, mango, frutta secca come noccioline e pistacchi, verdure surgelate e in scatola, cicoria, funghi, formaggi stagionati e latte pastorizzato. Limita anche le proteine animali, cioè la carne rossa e bianca, consumandola al massimo un paio di volte alla settimana. E rinuncia a bevande alcoliche, caffè e cioccolata. Perché irritano le pareti della vescica e della zona vaginale. Si invece ai cereali integrali, ai legumi e alle verdure di stagione: sono ricchissimi di fibre, le sostanze che aiutano a regolarizzare l'intestino. E abbattano un altro fattore di rischio di cistite.

L'AGOPUNTURA Contro le cistiti funziona molto bene anche l'agopuntura. «È inevitabile che le crisi continue demoralizzino» dice l'esperto. «Si crea così un mix di ansia, rabbia, frustrazione che toglie la serenità e altera la qualità del sonno, rallentando così i tempi di guarigione». Le sedute sono cinque-sei, con una frequenza di una alla settimana. I risultati li puoi notare già dopo un paio di volte. Ti accorgi ad esempio che dormi meglio la notte e che non vivi più con ansia l'idea di un weekend fuori città, pensando che potresti avere una crisi.