

## UROLOGIA, UN DISTURBO AL FEMMINILE

# La cistite e l'incubo che possa anche diventare ricorrente

È una infezione del basso tratto urinario causata da batteri, tra cui l'Escherichia coli. Dalle statistiche risulta che almeno una donna su tre ne soffre nell'arco della vita



il dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina Cinese e Agopuntura, Aromaterapia Medica, Medicina Integrata, è attivo a Cervia e Ravenna

## RAVENNA BARBARA GNISCI

Ad andare dall'urologo si pensa sia sempre l'uomo. In realtà, questa figura professionale si prende cura anche della salute delle donne: «La sfera genito-urinaria (reni, ureteri, vescica e utero) è strettamente connessa con le ovaie e il ciclo mestruale – spiega il dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina Cinese e Agopuntura, Aromaterapia Medica, Medicina Integrata, attivo a Cervia e Ravenna – e i grandi cambiamenti ormonali che riguardano il mondo femminile influenzano tantissimo questa regione e possono influire nello sviluppo di alcune patologie».

Tra i disturbi più frequenti riguardanti la zona genito-urinaria, troviamo al primo posto la cistite: «Si tratta di un'infezione batterica endogena del basso tratto urinario che dà come sintomi il bisogno di urinare frequentemente e con urgenza, un bruciore intenso durante la minzione, fino ad arrivare ad avere sangue nelle urine. Secondo dati statistici, sembra che una donna su tre sperimenti almeno una cistite nella vita; mentre una su quattro di queste entra in un tunnel di cistiti ricorrenti».

Una delle cause risiede nell'intestino: «Sappiamo, ormai, che l'intestino è la sede di miliardi di batteri che costituiscono il nostro microbiota, deputato alla salvaguardia del nostro organismo. Dal momento in cui si nasce, con il passaggio nel canale vaginale, e poi a seguire con la prima poppata, con il dito in bocca e così via, diverse popolazioni di batteri andranno ad abitarvi. Se le diverse popolazioni sono in equilibrio, cioè nessuna prevale sulle altre, si crea uno stato di "eubiosi" che ci garantisce benessere; se, invece, alcune famiglie presentano una crescita preponderante e prendono il sopravvento sulle altre, si verifica un disequilibrio "disbiosi" che può essere la causa di disturbi di varia natura».

Uno dei ceppi che può innescare la cistite è quello dell'Escherichia coli: «Questi batteri possono passare nelle vie urinarie attraverso una tras migrazione batterica qualora incontrassero altri fattori predisponenti, come un sistema immunitario non particolarmente forte, una barriera della vescica (coating) non totalmente integra e quindi soggetta a infiammazioni, e magari un ciclo mestruale irregolare, la presenza di ovaio policistico o di endometriosi. Tutti questi fattori possono creare una condizione ideale

per lo sviluppo di cistiti ricorrenti. Capita spesso, infatti, che nonostante l'uso di antibiotici e l'assunzione di molta acqua (migliora le vie urinarie) la cistite ritorni, perché, nel frattempo, queste colonie di batteri hanno prodotto un biofilm resistente alle cure».

Spesso la recidiva compare dopo un momento di intimità: «Addirittura dopo un mese dalla guarigione può capitare che, in seguito a un rapporto sessuale, la cistite si ripresenti. Si parla, in questo caso, di "cistite post coitale" (la più frequente forma di cistite ricorrente), che rappresenta un incubo per molte donne. Il rapporto sessuale diventa il fattore scatenante, inteso come evento meccanico, in quanto lo sfregamento fa infiammare il biofilm e le colonie di batteri si risvegliano».

Come già detto, la debolezza dei tessuti dipende da fattori ormonali: «Anche la pillola anticoncezionale può divenire un turbamento ormonale. Non tutti i tipi di pillola sono adatte a tutte le donne. Proprio per questo c'è sempre un maggiore bisogno che più competenze coesistano nella stessa figura professionale o che si lavori in team (ginecologi, urologi e gastroenterologi) per affrontare disturbi che non si possono circoscrivere a un unico distretto del nostro corpo, come appunto la cistite».

## Prima regola, prendersi cura dell'intestino

### RAVENNA

Prima di tutto bisogna prendersi cura dell'intestino e ciò equivale a prendersi cura di tutto l'organismo. Un'alimentazione sana, uno stile di vita equilibrato e l'uso di probiotici e dell'acido butirrico, una sostanza naturale presente nel burro chiarificato privo di lattosio sono un vero toccasana. Aggiungere anche un integratore alimentare può aiutare l'intestino a diventare meno permeabile alla trasmissione batterica. Per quanto riguarda l'alimentazione, prendendo in considerazione alcuni principi basilari che valgono per tutti, ogni donna deve trovare la dieta che le è più congeniale. Inoltre, bisogna sciogliere il biofilm che i batteri hanno costruito all'interno della vescica. Un ottimo principio attivo è il NACN (acetilcisteina), una sostanza che si trova nell'avoca-

do. Esistono in commercio prodotti naturali concentrati a base di questo frutto. Per combattere i batteri che tendono ad aderire alle pareti vescicali è buona norma utilizzare delle strategie antiadesive come il mirtillo e il D-Mannosio, un estratto della corteccia di betulla. Per eliminarli definitivamente, si passa a un antibatterico naturale come l'origano o l'uva ursina. Per i tessuti più deboli dove si è consumato il coating si può ripristinare l'integrità con l'acido ialuronico da prendere per bocca oppure direttamente in vescica.

Infine, se alla base è presente uno squilibrio ormonale lo si può correggere cambiando pillola anticoncezionale se la si sta utilizzando, oppure utilizzare creme vaginali da applicare localmente che servono a dare trofismo solo ai tessuti per curare la distrofia.