

Patologia che colpisce in prevalenza il mondo femminile e crea sintomi molto fastidiosi. Spesso le cause scatenanti permettono di trovare un efficace approccio terapeutico senza dover ricorrere ai farmaci

Cistiti acute e recidivanti

Curarle con le risorse della medicina integrata

UNA DONNA SU TRE PUÒ AVERLA SPERIMENTATA. CHI NE HA SOFFERTO, NEL 25% DEI CASI, VA INCONTRO A EPISODI RICORRENTI

La cistite è una patologia soprattutto femminile ed è molto diffusa. I numeri ci dicono che una donna su tre, nella sua vita, può sperimentare una cistite e anche che chi ne è stato vittima, nel 25% dei casi, va incontro a cistiti ricorrenti. Qualora si sia affetti da cistite è fondamentale diagnosticarne la natura per scegliere l'approccio terapeutico migliore, perché non sempre è necessaria la prescrizione di un antibiotico. Infatti, è possibile ottenere ottimi risultati facendo ricorso a rimedi naturali, tra cui integratori e probiotici.

Una valutazione complessa

«Le cistiti sono, per definizione, infiammazioni/infezioni del basso tratto urinario che causano sintomi molto fastidiosi», spiega Daniele Grassi, specialista in urologia, «come il bisogno di urinare molto di frequente, difficoltà a completare la minzione con forti bruciori, presenza di sangue nelle urine e anche febbre». Ci sono fattori predisponenti e scatenanti la cistite. «In una donna con la cistite», aggiunge Grassi, «molto spesso sono presenti altri disturbi che non possiamo tenere separati e che dobbiamo valutare nel loro complesso. Se facendo l'urinocoltura abbiamo come esito la presenza di un batterio di provenienza intestinale,



DANIELE GRASSI
«SONO PER DEFINIZIONE INFIAMMAZIONI/INFEZIONI DEL BASSO TRATTO URINARIO CHE CAUSANO SINTOMI FASTIDIOSISSIMI: BISOGNO DI URINARE MOLTO DI FREQUENTE, DIFFICOLTÀ A COMPLETARE LA MINZIONE CON FORTI BRUCIORI, PRESENZA DI SANGUE NELLE URINE E ANCHE FEBBRE»

sappiamo per certo che alcune colonie di batteri sono finite in vescica, hanno potuto attecchire e svilupparsi fino a un punto tale da poter dare sintomi». Perché ciò accada, è necessario che ci sia un fattore predisponente intestinale, che l'intestino sia diventato un serbatoio dei batteri e che questi batteri siano riusciti a passare nelle vie urinarie riuscendo ad attecchire e svilupparsi. «In presenza di disbiosi», continua Grassi, «abbiamo la prevalenza di colonie batteriche aggressive come quella da *Escherichia Coli*, *Klebsiella* o fungine come *Candida*, tant'è che molte donne hanno sintomi vescicali e sintomi vaginali. Quindi, occorre tenere in ordine l'intestino attraverso uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta, assumendo probiotici e acido butirrico».

Dall'intestino alla vescica solo in pochi casi

I batteri dall'intestino possono passare anche nella vescica. «La

teoria ascendente», afferma Grassi, «che indica che i batteri risalgono dall'ano lungo l'uretra, è vera solo in una strettissima minoranza dei casi. Tuttavia, ha un reale riscontro perché i batteri passano nella vescica attraverso la parete intestinale e i vasi linfatici. Questo passaggio si verifica perché la barriera intestinale non fa bene il proprio dovere e ci si trova di fronte a una situazione vascolare pelvica che lo consente». C'è poi il discorso dell'impianto di questi batteri nella vescica che avviene quando trovano alcuni tessuti che gli consentono l'attecchimento, come un urotelio assottigliato che non svolge bene il proprio compito protettivo e del suo strato più superficiale, il *coating*, ricoperto a sua volta da una porzione superficiale di glicosamminoglicani (Gag), tra cui l'acido ialuronico, che può essere alla base degli episodi di cistite che si verificano dopo un rapporto sessuale. «In questo caso», afferma Grassi, «l'acido ialuronico può essere integrato per ripristinare l'urotelio sia per bocca sia per instillazioni nella cavità vescicale».

Il ruolo degli ormoni

Secondo Grassi, un altro fattore che può causare l'insorgenza di cistiti è quello ormonale. «I tessuti genito-urinari, in particolare quelli dell'uretra e del trigono vescicale», sottolinea Grassi, «hanno la stessa derivazione embriologica

della mucosa del vestibolo vaginale. Questo comporta che risentano delle stesse variazioni ormonali che avvengono in menopausa, agendo come fattori predisponenti». Tuttavia, anche nelle fasi centrali della donna possono esserci fattori endocrini nascosti che predispongono alla cistite. Anche la contraccezione può essere tra le cause. Infatti, la tendenza alla prescrizione di pillole anticoncezionali a sempre minor dosaggio estrogenico provoca effetti simili alla menopausa, con tessuti più fragili e più vulnerabili agli agenti esterni. «La scelta contraccettiva», sostiene Daniele Grassi, «andrebbe approfondita con il proprio ginecologo per trovare un giusto equilibrio tra cambiamento ormonale e qualità dei tessuti». Nella donna in menopausa, invece, potrebbe essere opportuno svolgere una modulazione ormonale impiegando la terapia sostitutiva sistemica o valutare, utilizzando anche ormoni bioidentici, se fare una modulazione periferica, solo sui tessuti genitali, con prodotti contenenti estriolo e testosterone.

Abbatere la carica microbica

«In caso di urinocoltura positiva e se non ci sono sintomi particolarmente violenti come febbre ed ematuria», spiega Grassi, «prima di assumere antibiotici, si può ricorrere a una terapia di



abbattimento della carica batterica utilizzando sostanze naturali. A tal fine abbiamo a disposizione il D-mannosio, il cranberry, l'uva ursina, gli antinfiammatori naturali e gli oli essenziali con comprovata azione antibatterica. Un esempio in questo senso arriva dai chiodi di garofano e di timo, che possono essere applicati sulla pelle, nella regione ipogastrica, miscelati con oli vegetali, ma che possono anche essere presi per bocca per curare la cistite in maniera più dolce».

Si può agire anche sul valore di pH al quale la donna manifesta cistite, acidificandolo o basificandolo a seconda dei casi.

«Personalmente», afferma Grassi, «tratto l'episodio acuto di cistite in maniera integrata con tutte le armi che ho a disposizione, dai farmaci agli integratori, fino agli oli essenziali. L'agopuntura, invece, può essere utile per affrontare i fattori predisponenti, quali intestino, menopausa e così via, che poi possono portare a cistite acute». Evidenze scientifiche hanno dimostrato che un biofilm

MARTINA TOSCHI
«STRETTAMENTE CORRELATA AL BENESSERE INTESTINALE, SPESSO NON È UNA PATOLOGIA PRIMITIVA, È CONSEGUENTE A DISBIOSI INTESTINALI MOLTO SPECIFICHE E CON SOVRA CRESCITE BATTERICHE»

ricopre e assicura la protezione da fattori ostili sia alle colonie adese alla superficie della vescica sia ai batteri. Il D-mannosio e il cranberry rendono meno probabile l'adesione e facilitano anche il distacco delle colonie batteriche a livello vescicale. «Tuttavia», spiega Grassi, «le colonie batteriche producono mucopolisaccaridi che utilizzano per generare un biofilm protettivo della loro colonia rendendolo impermeabile anche agli antibiotici più potenti. Pertanto, nelle cistiti ricorrenti con produzione di biofilm non si deve far mancare una strategia di riassorbimento del biofilm dissolvimento con N-acetil cisteina (Nac) presente in alcuni prodotti commerciali e in alcuni prodotti naturali, come l'estratto di avocado».

Il benessere dell'intestino

«La cistite è strettamente correlata al benessere intestinale», afferma Martina Toschi, biologa nutrizionista. «Spesso, infatti, non è una patologia primitiva, è conseguente a disbiosi intestinali molto specifiche e con sovracrescite batteriche, per cui c'è un passaggio microbico dal tratto intestinale a quello uro-genitale. Quindi, bisogna lavorare dal punto di vista nutrizionale per risolvere la disbiosi». Durante la fase acuta della cistite, esistono alcuni alimenti che è bene eliminare come, per esempio, i cibi piccanti, la cioccolata e il pomodoro.

«Tuttavia», continua Toschi, «non è l'eliminazione di qualche cibo che può risolvere il problema cistiti, perché spesso sono recidivanti e causate dalla disbiosi. Quindi, occorre individuare quale tipo di disbiosi intestinale presenta il paziente, per non lavorare solo sul sintomo ma anche, soprattutto, sulla causa. Sovente, la disbiosi è una conseguenza della sindrome dell'intestino irritabile (Ibs) o è causata da *small intestinal bacterial overgrowth* (Sibo), per cui abbiamo situazioni di cistiti alternate a infezioni da candida. In quest'ultimo caso, occorre un approccio nutrizionale molto specifico per ridurre la sovra crescita batterica.

Quindi, bisogna porre attenzione ai cibi fermentati perché potrebbero andare a peggiorare la patologia. Consiglio anche degli integratori, antibatterici naturali come quelli che contengono l'allicina, il principio attivo dell'aglio, che aiutano molto a diminuire la carica batterica intestinale».

Inoltre, si può ripristinare la carica batterica corretta con fermenti lattici molto specifici, a seconda della condizione intestinale preesistente, se sono presenti dissenteria, stitichezza o gonfiore intestinale. Nel caso, poi, di sovra crescita batterica, è indispensabile ridurre l'utilizzo di zuccheri, non solo quello semplice, ma anche i carboidrati ad alto indice glicemico. «Ideali,



STEFANIA LA BADESSA
«NON È SEMPRE LEGATA A UN'INFEZIONE BATTERICA. UVA URSINA E CRANBERRY SONO INDICATI PERCHÉ RENDONO MOLTO DIFFICILE LA SOPRAVVIVENZA DEGLI AGENTI PATOGENI A LIVELLO DELLA VESCICA»

invece», conclude Toschi, «sono i grani antichi perché hanno un minor contenuto di glutine. Da limitare anche il consumo di frutta per il contenuto di zuccheri. Mentre i grassi, soprattutto gli omega 3, aiutano il fisico a ridurre l'infiammazione».

Gli oli essenziali contro la cistite

«La cistite non è sempre necessariamente legata a un'infezione batterica che rende necessaria l'assunzione di un antibiotico», afferma Stefania La Badessa, farmacista esperta di medicina naturale. «La fitoterapia si presta anche a intervenire sulle cistiti che, in ambito antimicrobico, non hanno un significato importante. Infatti, sia l'uva ursina sia il cranberry sono particolarmente indicati perché rendono molto difficile la sopravvivenza degli agenti patogeni a livello della vescica. Inoltre, i principi attivi polifenolici del cranberry esercitano anche un'attività antinfiammatoria». Il cranberry è utile anche a livello pediatrico perché ha una buona tollerabilità, è estremamente sicuro, non crea problemi a livello gastrointestinale.

«Al cranberry», aggiunge La Badessa, «si può associare anche il D-mannosio, un monosaccaride ad azione antiadesiva sulla parte vescicale sinergica al mirtillo rosso. Invece, l'uva ursina contiene arbutina che si trasforma in

chinone a livello renale, ha un'efficacia importante a livello renale e può essere utilizzata sia come antisettico sia come antinfiammatorio, permettendo di intervenire in maniera molto efficace anche su quelle cistiti che non hanno un'origine microbica». «Gli oli essenziali sono quanto di più importante abbiamo nello strumentario della fisioterapia e, comunque, dei rimedi naturali per agire contro i microbi», afferma La Badessa.

«Nello specifico, l'olio essenziale di timo è una delle sostanze antimicrobiche più importanti. Esistono in commercio formulazioni di oli essenziali microincapsulati che vengono veicolati in maniera meno irritante per l'apparato gastrointestinale e danno supporto agli altri fitoterapici che sono presenti in formulazione».

La fitoterapia può essere utile anche per ripristinare la funzionalità del sistema immunitario.

«Per esempio», sostiene La Badessa, «l'echinacea è un rimedio molto efficace anche quando si tratta di gestire le cistiti recidive, perché non solo agisce sul sistema immunitario, ma ha anche un'azione importante a livello antinfiammatorio. Quindi, è importante fare cicli di 30-40 giorni da ripetere a distanza di 15-20 giorni due-tre volte all'anno. Utili anche gli infusi di pilosella che favoriscono il flusso dell'urina». ■