

Salute vero o falso Fino al quaranta per cento delle donne viene colpito almeno una volta nella vita da questa infezione

di Simona Cortopassi

CISTITE, UN "INCUBO" PER QUASI METÀ DELLE ITALIANE. ECCO COSA FARE

No al fai da te, sì ai consigli dell'urologo, l'unico che può indicare il percorso più adatto

Fino al 40% delle donne italiane viene colpito almeno una volta nella vita da infezioni urinarie. In quattro casi su cinque si tratta di cistite, un'infiammazione della vescica causata quasi sempre da batteri presenti nella flora intestinale che, per diversi motivi, possono arrivare a far danno nelle vie urinarie. «La soluzione non sta, come troppo spesso si pensa, in cure antibiotiche fai da te perché rischiano di essere controproducenti, facendo aumentare la probabilità di sviluppare l'antibiotico-resistenza», afferma il dottor Andrea Salonia professore di Urologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e responsabile dell'ufficio educativo della Siu. È necessario rivolgersi all'esperto del settore, ovvero all'urologo: solo lui può indicare il percorso terapeutico più adatto a risolvere il problema.

Uno stimolo urgente può essere spia di cistite

VERO «I campanelli d'allarme con cui si presenta la cistite di solito sono sempre gli stessi: uno stimolo urgente e spesso doloroso a urinare, un forte bruciore durante la minzione, la sensazione di non riuscire mai a svuotare completamente

la vescica. Le urine possono

apparire torbide e maleodoranti, talvolta con tracce di sangue. Soprattutto si avverte un senso di pesantezza e fastidio nella parte bassa dell'addome».

Più lavaggi, meno infezioni

FALSO «Non bisogna mai esagerare con l'igiene intima: in que-

sto periodo c'è una certa tendenza a lavarsi con saponi sin troppo aggressivi, che indeboliscono le difese e rendono più probabili le infezioni vaginali. È sempre meglio utilizzare detergenti intimi specifici a pH neutro e non aggressivi».

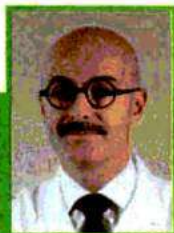
La cistite è una malattia soprattutto femminile

VERO «Il primo motivo è di carattere prettamente anatomico: infatti, nelle donne l'uretra, cioè il canale che porta alla vescica, è più corta rispetto

agli uomini e più facilmente transitabile da parte degli agenti microbici. L'anatomia femminile nella zona genitale rende peraltro le vie urinarie e l'ultimo tratto dell'intestino molto vicini tra loro, e certamente più che negli uomini, rendendo più facile il compito ai batteri, che possono arrivare con facilità alla vescica».

In menopausa meno probabilità di soffrirne

FALSO «Al contrario. Durante il periodo della menopausa le

**L'ESPERTO**

Il dottor Andrea Salonia è professore di Urologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano.

femminile della zona genitale, dal distretto intestinale a quello delle vie urinarie».

Bere tanto aiuta a tenere lontana la cistite

VERO «Le strategie per risolvere il problema passano da un intervento sugli stili di vita. Una regola d'oro in caso di cistite episodica, che però vale anche come forma di prevenzione, è quella di bere tanto: almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, per depurare l'organismo ed evitare l'accumulo di tossine e batteri responsabili dell'infiammazione. Per le stesse ragioni è importante cercare di non trattenersi, ma assecondare subito lo stimolo a urinare, perché il ristagno di urina nella vescica facilita la proliferazione di batteri. Urinare prima e dopo il rapporto sessuale. Per controllare la stipsi, potenziale alleata della cistite, può essere utile mangiare un paio di kiwi al giorno: regolano l'intestino e sono ricchi di vitamina C, che riduce la basicità dell'urina».

Bisogna sempre ricorrere agli antibiotici

FALSO «Ricorrere a questi farmaci senza sentire prima l'urologo è rischioso, perché non fa altro che favorire l'antibiotico resistenza, cioè quel fenomeno per cui i batteri sviluppano una capacità di sopravvivere all'azione di uno o più farmaci di questo tipo. Ed espone al rischio di avere cistiti sempre più frequenti e molto spesso delle fastidiose candidosi vaginali». 

probabilità di soffrire di cistite aumentano, perché la carenza di estrogeni altera il pH della mucosa vaginale e favorisce le infezioni».

I fattori scatenanti sono vari

VERO «Tra i fattori scatenanti ci sono i rapporti sessuali penetrativi, a seguito dei quali i batteri possono risalire lungo le vie urinarie. Oppure la stipsi e la sindrome del colon irritabile. In questi casi gli stessi batteri si moltiplicano e possono diffondersi, vista l'anatomia