

Come prevenire la cistite



I sette consigli degli esperti per un intestino in salute.

Prevenire la **cistite** si può. Basta seguire pochi ma decisivi accorgimenti per proteggere la salute del nostro intestino e limitare, così, il rischio di infezioni. Se ne è parlato durante la presentazione del position paper elaborato dalla **Fondazione italiana continenza (Fic)** insieme a medici di famiglia, farmacologi, ginecologi e urologi appartenenti a numerose società scientifiche. Vediamo più in dettaglio quali sono le sette regole per prevenire la cistite.

I consigli degli esperti

Come leggiamo su una nota dell'*Adnkronos Salute*, si raccomanda una buona **igiene** perineale, da curare con detergenti intimi a pH 3,4 - 4,5 simile a quello fisiologico presente in vagina, con movimenti che vanno dall'avanti all'indietro; durante il ciclo mestruale l'igiene personale dev'essere intensificata. Va evitato, inoltre, un utilizzo persistente di **biancheria** intima in materiale sintetico e/o colorato o pantaloni troppo aderenti. Bisogna cambiare l'**assorbente interno** spesso e rimuoverlo sempre durante la notte. Niente **lavande vaginali**,

soprattutto se con disinfettante. Gli esperti consigliano anche di urinare prima e soprattutto dopo il rapporto sessuale, bere molta acqua durante la giornata (un litro e mezzo/due litri al giorno) e un adeguato apporto alimentare di fibre e trattare la stitichezza, se presente.

“La cistite – dice **Aurelio Sessa**, presidente regionale Lombardia della Società italiana Medicina generale e cure primarie (Simg) – segna profondamente la qualità della vita delle donne e tanti sono i **fattori** che possono favorirne l’insorgenza nella bella stagione: la **disidratazione** che porta a una maggiore concentrazione delle urine e indebolisce le difese immunitarie, la sabbia in spiaggia abitata da numerosi microrganismi, il costume bagnato, ma anche la stessa acqua di mare o magari di una piscina. Aggiungiamo, oltre a una **predisposizione** genetica, uno stile di vita scorretto con alimentazione poco bilanciata, poca acqua e troppo sale. La soluzione è evitare il ‘fai da te’, parlando con fiducia al medico di famiglia o allo specialista urologo”.

Che cos’è la cistite

Ma quali sono le **caratteristiche** di questa infezione che colpisce così spesso le donne? **Roberto Carone**, presidente emerito della Fondazione italiana continenza (Fic) e past president della Società italiana di urologia, ne ha parlato con l’agenzia di stampa *Adnkronos*.

“La cistite – ricorda Carone – è un’**infezione della vescica** di origine batterica che si manifesta con un bisogno di urinare più frequente del solito, accompagnato da bruciore, dolore, un senso di peso perineale e di svuotamento incompleto e spesso con la presenza di sangue nelle urine. Ciascuno di questi **sintomi** può comparire singolarmente o manifestarsi contemporaneamente ad altri. Una donna su quattro che ha avuto un primo episodio di cistite, ne ha un altro entro i sei mesi successivi. Una su cinque sviluppa una forma ricorrente con più di tre episodi l’anno”.

Secondo Carone, “una donna su due ha sofferto di cistite almeno una volta nella vita e il farmaco che le è stato prescritto era quasi sempre un antibiotico e non sempre quello giusto”. Da qui il fenomeno dell’**antibiotico-resistenza** “in preoccupante crescita”. “Oggi studi scientifici e pratica clinica ci dicono che terapia e prevenzione si fanno spesso con una terapia non antibiotica”.