

GENTE salute **COME PREVENIRE IL TORMENTO DI MILIONI DI DONNE**

DUE LITRI DI SOLLIEVO
Una ragazza beve un bicchiere d'acqua. Arrivare a due litri al giorno è la prima regola, assieme a una alimentazione ricca di fibre, per prevenire la cistite.

motivi di lavoro confessano di inibire lo stimolo per diverse ore continuativamente. Ciò porta a una distensione eccessiva delle pareti vescicali, che le rende più vulnerabili all'aggressione dei batteri intestinali».

Senza contare che, quando la vescica è stragionata, urinare non è così agevole (capita a tutti) e lo svuotamento è spesso incompleto, cosicché il residuo urinario potrebbe diventare terreno di pascolo per i germi. E poi, ricordiamolo, la vescica è un muscolo e queste sue sovradistensioni e successive contrazioni per espellere la troppa urina certamente bene non gli fanno: sono, infatti, fonti di dolori al basso ventre e possono innescare la scintilla che porta a una infiammazione locale. Né più né meno quel che avviene con un muscolo "stirato". «E pure

lo stress», aggiunge Ghezzi, «può condizionare una maggiore suscettibilità della vescica alle infezioni, perché scombussola le difese immunitarie».

Da qui, alcune sanissime dritte: occorre regolarizzare per prima cosa l'intestino, contrastando la stipsi. Bisognerà quindi bere tanto, due litri di acqua al giorno; sposare un'alimentazione ricca di fibre vegetali; integrare la dieta con fermenti lattici vivi che bonificano l'habitat intestinale; incentivare l'esercizio fisico. Ma la colpa non è soltanto dei microbi. «Molte altre situazioni possono ripercuotersi sulla salute vescicale, come certi squilibri, per esempio, a carico degli estrogeni o degli ormoni tiroidei. Nelle donne che soffrono di cistite riscontriamo spesso una carenza di ferro, il cui deficit si fa sentire sul benessere generale, ma anche sul distretto vescicale». L'irritazione può dipendere anche dall'eccessiva contrazione del muscolo elevatore dell'ano, che chiude in basso il bacino circondando vagina, uretra e apertura anale. In quest'ultimo caso è utile un mirato programma di riabilitazione, di ginnastica del pavimento pelvico, con la supervisione di un fisioterapista esperto. «Antinfiammatori a parte, gli aiuti sono anche fitoterapici: proteggono la vescica il destromannosio, uno zucchero inerte, che contrasta l'adesione dei batteri alle pareti vescicali, e anche l'estratto di mirtillo rosso». E comunque il migliore atto preventivo per allontanare l'ombra di una cistite è di una semplicità disarmante: non trattenere l'urina. ●

È UTILE INTEGRARE LA DIETA ANCHE CON FERMENTI LATTICI VIVI

NON TRATTENERTI O LA CISTITE AVANZA

«BERE ACQUA AIUTA A REGOLARIZZARE L'INTESTINO E QUINDI A EVITARE L'INFIAMMAZIONE», DICE L'UROLOGO. MA LA PRIMA REGOLA È: NON RIMANDARE MAI LA PIPI

di Edoardo Rosati

Colpisce nel corso di un anno fino al 25-30 per cento delle donne adulte. Ed è un autentico tormento. Si: l'infiammazione della vescica, che si chiama cistite, provoca un bisogno tremendo e continuo di mingere, e il getto di urina, che appare torbida, avviene goccia a goccia, con dolori e bruciori. Il punto è che quando si verifica ripetutamente - parliamo di tre episodi o più nell'arco di dodici mesi - l'antibiotico è solo un secchio d'acqua sull'incendio. Che abbassa la cresta, sì, ma veramente domato non è. E questo perché il problema di fondo è alquanto sfaccettato.

Nello scatenamento del disturbo c'è lo zampino dei germi, capaci di approdare nella vescica dal vicino colon. «Proprio così: i batteri qui presenti, come l'Escherichia

coli, possono "incattivirsi" e diffondersi se la barriera intestinale è sofferente per varie ragioni, tipicamente quando c'è una stitichezza ostinata o un colon irritabile», spiega il dottor Massimo Ghezzi, urologo e andrologo, del Centro di Urologie all'ospedale Auxologico Capitanio di Milano. Non solo. La frequente tendenza a trattenerla "quando scappa" è un comportamento che irrita assai la vescica. «Lo riscontro spesso nelle mie pazienti: donne che per

LA DIAGNOSI
Le provette usate per l'urinocoltura, esame d'elezione per diagnosticare la cistite.

