Stefania Piloni *ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano*

Contro la cistite gioca d'anticipo

In estate tende a essere più frequente, complici il caldo e la vita da vacanza. Come fare?

1 I segnali che ti aiutano a riconoscerla

A volte i sintomi di esordio possono trarre in inganno e far pensare a una vaginite, ma nella cistite il bruciore inizia con l'emissione dell'urina e diventa ancora più intenso alla fine della minzione. Il bisogno di fare pipì si fa più frequente, tanto che è impossibile resistere e bisogna cercare di corsa un bagno. Talvolta si avverte un vero e proprio dolore al basso ventre e le urine possono modificarsi fino ad apparire torbide e scure.

2 La tavola, il tuo primo alleato

La regola d'oro è acidificare le urine, dunque rendere difficile la vita ai germi che preferiscono un terreno zuccherino o alcalino. Per farlo, occorre mangiare i cibi giusti: cereali integrali, carni bianche, formaggi leggeri e freschi, verdure e frutta fresca. Cipolle, porri, aglio sono potenti antimicrobici, mentre lo yogurt protegge le mucose. Tra i cibi sconsigliati ci sono, invece, i piatti speziati perché pepe e spezie pungenti irritano le mucose, così come il pomodoro e il cioccolato.

3 La tisana, per combattere l'infiammazione

Se si comincia a sentire un po' di fastidio e bruciore alla vescica, per contrastare il disturbo si può ricorrere a una tisana preparata con tre piante: Uva Ursina, Gramigna e Ortica. L'Uva Ursina, in particolare, è molto attiva contro i germi più comunemente responsabili di infezioni acute e croniche delle vie urinarie. L'Ortica è un efficace diuretico e antinfiammatorio, utile specialmente in presenza di renella, la "sabbia" delle vie urinarie. La Gramigna offre un ottimo aiuto per combattere lo stato di infiammazione. Il trattamento può essere ripetuto più volte nel corso della giornata.

Bevi!

Caldo e sudorazione rendono più concentrate le urine, favorendo la proliferazione batterica. Per questo occorre bere almeno 1 litro d'acqua al giorno, meglio se con succo di limone.

4 D-Mannosio e Mirtillo per proteggerti

Come antiossidante, il mirtillo offre una grande protezione alla vescica sensibile a stimoli irritativi (300 mg al dì per un mese). L'uso continuativo del D-Mannosio, uno zucchero semplice estratto dalla betulla o dal larice, è invece ottimo contro la cistite da rapporto (una dose alla sera prima di urinare per un mese).

5 Così la passione non provoca brutti scherzi

La vacanza, si sa, favorisce l'intimità che, a sua volta, può favorire la cistite. Una forma comune del disturbo è, infatti, quella postcoitale, che compare circa 48 ore dopo il rapporto. Per questo, è bene fare attenzione alle posizioni: quando la penetrazione vaginale avviene con l'uomo alle spalle, la vescica è troppo esposta alle spinte amorose. Meglio che la penetrazione iniziale avvenga con lui di fronte e con spinte dolci. In questo modo i muscoli hanno il tempo per abituarsi e la vescica non viene "aggredita".