

## I nostri esperti rispondono...

***Soffro di cistite ricorrente. Mi hanno detto che potrebbe dipendere da un batterio che si trova nell'intestino, il Coli. Quali sono i consigli alimentari per questo problema?***

Simona - Avellino



Risponde:

**Prof. Alessandro Amici**

Direttore UOC Urologia

Ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina

Roma

La **cistite** è una condizione patologica che si può presentare in tutte le età della donna ed è caratterizzata dalla necessità di dover frequentemente urinare, con bruciore e dolore terminale e, talora, con presenza di sangue vivo nelle urine.

Nell'infanzia è, nella maggior parte dei casi, dovuta a condizioni malformative dell'apparato urogenitale, mentre nell'età fertile è per lo più legata alla attività sessuale o ad alterazioni del ciclo ormonale. Nella menopausa, invece, lo stato disendocrino caratterizzato da una naturale carenza estrogenica, oltre a produrre disturbi vaginali, in particolare la secchezza, induce uno stato irritativo cronico vescicale.

In tutte le età è fondamentale una costante ed abbondante assunzione di acqua, associata, se possibile, ad una attenta regolarizzazione delle funzioni intestinali. La stipsi e la diarrea favoriscono la cronicità delle infezioni urinarie ed in tal caso l'assunzione di farmaci può risultare non solo inefficace ma anche dannosa. Uno studio batteriologico completo dell'apparato urogenitale, esteso anche al partner, permette di individuare quei casi nei quali la terapia antibiotica mirata è in grado di condurre a completa sterilizzazione batterica delle urine della paziente, riducendo il rischio di recidive.

Il primo consiglio è bere almeno 2 litri di **acqua** oligominerale al giorno per favorire il lavaggio delle vie urinarie. Importante è la scelta di cibi che acidificano le urine e aiutano a prevenire lo sviluppo dei germi. Aumentare la quantità delle **carni**, dei **pesci**, dei **formaggi**, delle **uova** e dello **yogurt** significa produrre residui che acidificano le urine. Anche il **pane**, la **pasta** e il **riso** sono da preferire in quanto regolano il funzionamento dell'intestino. Al contrario, **verdure** e **frutta** rendono le urine più alcaline quindi più aggredibili dai batteri. Il loro consumo è dunque da limitare quando il disturbo è in fase acuta.

Il succo di mirtillo, le prugne e il limone sono invece permessi perché sono gli unici frutti che acidificano le urine, così come l'orzo e l'avena svolgono una buona azione antinfiammatoria.

Da evitare il **tè** molto concentrato, il **caffè**, il **cioccolato**, l'**alcol**, le **arance** e i **pompelmi**, il **latte** e i **cibi fritti**, **piccanti** e **speziati** che sono molto irritanti per le vie urinarie. La profilassi prevede infine un'accurata igiene personale, specie nei giorni del ciclo e dopo i rapporti sessuali, precauzione sempre utile anche per una corretta prevenzione della patologia.