

ALIMENTAZIONE PER CISTITE



Che cos'è la cistite?

La cistite è un'**infezione delle basse vie urinarie** caratterizzata da un'inflammatione (detta flogosi) della mucosa vescicale. È una delle infezioni più frequenti nella popolazione e colpisce soprattutto il sesso femminile: quasi 1 donna su 2 riscontra problemi di cistite nel corso della vita. Le infezioni delle basse vie urinarie hanno un tasso di ricorrenza pari a circa il 20%, anche dopo un'adeguata terapia antibiotica. In alcuni casi le ricorrenze (recidive) assumono frequenze molto elevate, specialmente nelle donne in menopausa. Si può affermare che una donna soffre di cistite ricorrente quando presenta:

- almeno **tre episodi di cistite acuta in un anno;**
- almeno **due episodi di cistite acuta in sei mesi.**

È importante sottolineare che la cistite ricorrente **non è** la conseguenza di un primo attacco acuto mal curato: nella maggior parte dei casi si tratta, infatti, di un nuovo episodio del disturbo.

Una delle complicazioni più frequenti della cistite è la **pielonefrite**, che può manifestarsi in forme particolarmente gravi negli anziani, nei bambini e nelle persone con basse difese immunitarie.

Cause e fattori predisponenti della cistite

Molto spesso l'origine della cistite è **batterica**, causata dalla risalita verso la vescica di agenti patogeni provenienti dalle feci o da stati infettivi della vagina o dell'uretra.

I fattori che predispongono a tale infiammazione sono:

- il **sesso femminile**, perché la distanza tra l'uretra e l'ano è più corta rispetto all'uomo ed anche perché l'uso di sistemi contraccettivi, come la crema spermicida e/o il diaframma, favorisce l'insorgenza della cistite;
- l'**uso smodato di antimicrobici**, perché nelle donne altera il regolare equilibrio della flora batterica della vagina causando una persistente colonizzazione vaginale da parte di uropatogeni (es: Escherichia Coli);
- la **menopausa**, poiché il calo degli estrogeni influisce negativamente sul trofismo vaginale (perdita di elasticità dei tessuti);
- i **rapporti sessuali frequenti**;
- la **gravidanza**, a causa delle numerose modificazioni anatomiche e fisiopatologiche che ne conseguono;
- le **alterazioni delle vie urinarie**, anche dovute a malformazioni congenite;
- le **malattie della prostata**;
- gli interventi chirurgici sulla vescica o quelli uroginecologici;
- l'**incontinenza urinaria** (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta apposita);
- l'utilizzo di **cateteri vescicali**;
- un **difficoltoso deflusso urinario**, causato per esempio dalla presenza di **calcoli** vescicali;
- alcune patologie, quali **diabete** (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta apposita), **sindrome di immunodeficienza acquisita** (SIDA) o **lesioni del midollo spinale**.

Sintomi e diagnosi della cistite

La cistite può essere asintomatica (senza sintomi), presentando solo una carica batterica elevata nelle urine (**batteriuria**), ma, il più delle volte, la sintomatologia è specifica e include:

- **pollachiuria**, cioè un aumento del numero delle minzioni giornaliere;
- **disuria** cioè la difficoltà a urinare. In questi casi la minzione può essere lenta e poco abbondante, richiede uno sforzo eccessivo, i muscoli pelvici appaiono contratti e il getto di urina può risultare modificato nel volume o nella forma (deviato, tortuoso, etc.) oppure bloccarsi improvvisamente e involontariamente;
- **stranguria**, cioè bruciore o dolore durante la minzione, spesso accompagnato da un brivido freddo;
- **tenesmo vescicale**, cioè lo spasmo doloroso seguito dall'urgente bisogno di urinare;
- **urine torbide**, a volte **maleodoranti**.

I sintomi della cistite cronica sono simili a quelli sopraelencati, ma più lievi.

Nei casi più seri la cistite può essere accompagnata da **ematuria** (sangue nelle urine) o da **piuria** (pus nelle urine), **febbre** anche oltre i 38-39°C e **dolore pelvico** aspecifico.

Queste infezioni possono essere diagnosticate tramite uno specifico esame delle urine (**urinocoltura**) e, una volta identificato il batterio responsabile del disturbo, bisogna prendere un antibiotico con azione specifica sul patogeno identificato (naturalmente sotto controllo medico).

Alimentazione per cistite: linee guida generali

Gli obiettivi primari della **terapia alimentare** consistono nel favorire lo **svuotamento della vescica**, affinché si eviti il ristagno di urine molto concentrate che possono irritare la vescica e stimolare la proliferazione dei batteri, nel favorire il regolare **transito intestinale**, in modo da ridurre il numero di batteri pericolosi, nel **prevenire l'irritazione della vescica** e nel **ridurre** la possibilità che i **batteri** dannosi (patogeni) aderiscano alla mucosa delle vie urinarie.

Pertanto, in base a questi presupposti, l'alimentazione dovrà prevedere:

- una buona idratazione quotidiana;
- una riduzione del consumo di **zuccheri semplici**, di cui si nutrono i germi;
- una riduzione del consumo di **grassi saturi**, che possono irritare la vescica;
- un aumento del consumo di **fibra**, che aiuta a regolarizzare l'intestino;
- metodi di cottura semplici (senza grassi aggiunti) come la cottura a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, etc. anziché che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne;
- una corretta ripartizione dei pasti, evitando **cene abbondanti**.

Cistite: quali cibi devo evitare?

- **superalcolici** e alcolici, inclusi vino e birra, in quanto sono potenti irritanti di tutte le mucose dell'organismo, vescica compresa;
- caffè, tè e bevande contenenti caffeina o altre sostanze nervine (es: cola, energy drink, etc.);
- peperoncino, pepe, curry, paprika e spezie piccanti in generale, perché possono irritare la mucosa della vescica;
- formaggi piccanti;
- dolci e dolciumi come cioccolato, gelati, merendine, caramelle, etc., perché gli zuccheri semplici favoriscono la crescita batterica;
- bevande zuccherate come acqua tonica, tè freddo, aranciata, etc. ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- dolcificanti artificiali (in pastiglie o contenuti in alcuni yogurt, marmellate, prodotti da forno e bibite);
- succo d'agrumi e fragole, perché possono irritare la mucosa della vescica;
- condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc., perché possono rallentare la **digestione**;
- intingoli e frittiture;
- salse elaborate e contenenti zucchero come maionese, ketchup, senape, bbq, etc.;
- insaccati come mortadella, salsiccia, salame, etc.;
- lieviti naturali ed artificiali, perché possono favorire infezioni vaginali come la candida e modificare la flora batterica.

Cistite: quali cibi devo limitare?

- **Salé**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc.);
- Carne. È consigliabile privilegiare quella proveniente da tagli magri, privata del grasso visibile e cucinata con semplici metodi di cottura. Evitare le carni affumicate.

Cistite: cosa posso mangiare?

- **acqua**, berne **almeno 2 litri al giorno**;
- tisane e infusi non zuccherati (es: al timo);
- verdura. Consumare almeno **una porzione di verdure a pasto** per garantire il corretto apporto di **vitamine**, **sali minerali**, **antiossidanti** e fibre. Preferire le verdure con poco sodio e molto potassio, tra cui cavolfiori, finocchi, carote, lattuga, **broccoli** e spinaci. Se necessario, integrare la propria dieta con supplementi di fibra in polvere (consultare prima il medico);
- frutta. Consumare circa **tre frutti al giorno**, meglio se con la buccia (se commestibile e ben lavata). Variare il più possibile la qualità (i colori) per assumere correttamente tutti i micronutrienti essenziali. Preferire in particolare mirtillo, ribes, kiwi e frutti di bosco perché, grazie all'abbondante presenza della **vitamina C**, aiutano a rinforzare le vie urinarie e il sistema immunitario. Si può mangiare anche frutta cotta (preferibilmente pere o prugne), perché facilita il transito intestinale. Anguria e ananas sono frutti indicati in caso di cistite per il loro elevato apporto di acqua;
- aglio e cipolla;

- sedano e prezzemolo, in virtù della loro azione diuretica;
- **cereali integrali**, da preferire a quelli raffinati;
- **pesce** fresco, in particolare quello azzurro e il salmone per il loro elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi **Omega-3**;
- formaggi freschi a basso contenuto di grassi, come fiocchi di latte, ricotta, caciottina, crescenza, etc., oppure formaggi stagionati ma con un minor contenuto di grassi come il Grana Padano DOP, che viene decremato durante la lavorazione e quindi è meno grasso del latte intero con cui è prodotto. Inoltre, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti (**proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali) e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio;
- latte fermentato e suoi derivati (es: yogurt) oppure fermenti lattici a cicli;
- olio extravergine d'oliva, da usare a crudo per condire le pietanze e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.

Cistite: consigli pratici

- praticare un'accurata e quotidiana igiene intima, da intensificare nelle donne durante il **ciclo mestruale**;
- indossare biancheria intima di cotone e pantaloni non troppo stretti. L'utilizzo di biancheria in materiale sintetico o pantaloni troppo aderenti altera la corretta traspirazione dei tessuti;
- è opportuno urinare prima e soprattutto dopo il rapporto sessuale, poiché il flusso urinario facilita il trasporto verso l'esterno di eventuali batteri;
- praticare regolare **esercizio fisico** (minimo 150 min a settimana, ottimali 300 min), ma evitare attività come spinning o cyclette perché possono irritare la mucosa vescicale, soprattutto se già infiammata;
- **non fumare!**
- a cena preferire un primo piatto in brodo o un minestrone di verdure, da insaporire a piacere con Grana Padano DOP grattugiato;
- la tempestività nell'iniziare la terapia è fondamentale per accelerare la guarigione. Tuttavia, è necessario consultare il medico nel caso in cui i sintomi siano dubbi o la terapia non funzioni;
- valutare con il proprio medico la possibilità di introdurre integratori a base di mirtillo rosso (cranberry). Alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione quotidiana di succo di cranberry - da **non confondere** con il più noto mirtillo blu - possa ridurre l'insorgere di infezioni delle vie urinarie. Tuttavia questo succo, a causa della sua acidità, è poco gradevole al palato e non vi sono chiare indicazioni su quale sia la quantità minima di assunzione efficace. Inoltre, il succo di cranberry non è consigliato per chi segue una terapia anticoagulante con Warfarin o Acenocumarolo per il rischio di interazioni. Consultare sempre il medico prima di assumere qualsiasi tipo di integratore.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.