

DIETA E MENU PER INFEZIONE DELLE VIE URINARIE - CISTITE

Che cos'è la cistite?

La **cistite** (infezione non complicata delle basse vie urinarie) è una fastidiosa **infiammazione** (flogosi) **della mucosa vescicale** causata, di solito, dalla risalita dei batteri che vivono normalmente nell'intestino (es. Escherichia Coli) verso la vescica attraverso l'uretra, cioè il condotto che trasporta l'urina all'esterno. È una delle infezioni del tratto urinario **più comuni** nella popolazione - l'incidenza varia tra i 5 e i 10 casi ogni 1000 individui - e colpisce **principalmente le donne**, in particolare il **25-35%** delle donne **tra i venti e i quarant'anni**. Anche se può causare fastidio, bruciore, dolore e altri disturbi (vedi capitolo 3), non è un'infezione grave: i casi di lieve entità, in genere, si risolvono spontaneamente in pochi giorni. Tuttavia, alcune persone presentano **frequenti episodi** di cistite (**cistiti ricorrenti**), che sono favoriti da vari fattori (vedi capitolo 2). Le cistiti ricorrenti colpiscono soprattutto le donne in **menopausa** a causa delle modificazioni del microambiente vulvo-vaginale dovute al calo degli estrogeni, pertanto possono aver bisogno di una cura a lungo termine. Le infezioni delle basse vie urinarie hanno infatti un **tasso di ricorrenza** pari a circa il **20%**, anche dopo un'adeguata terapia antibiotica. 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 bene sottolineare che la cistite ricorrente **non è la conseguenza di un primo attacco acuto mal curato**: nella maggior parte dei casi, si tratta di un **nuovo episodio** del disturbo.

Cause e fattori di rischio della cistite

Tra le **principali cause** della cistite vi è la **risalita** verso la vescica di **agenti patogeni** di origine **fecale, vaginale o uretrale**.

Numerosi fattori sembrano predisporre le donne all'insorgenza e alla ricorrenza degli episodi di cistite, come:

- la **distanza tra l'uretra e l'ano**, che è per natura più corta rispetto a quella dell'uomo;
- l'uso di **sistemi contraccettivi** (es. diaframma, crema spermicida), che generano alterazioni dell'ecosistema vaginale;
- l'uso smodato di **farmaci antimicrobici**, che possono alterare la normale flora batterica vaginale costituita da lactobacilli comportando una persistente colonizzazione vaginale da parte di uropatogeni, come l'Escherichia Coli;
- la **menopausa** e la **post-menopausa**, poiché la mancanza di estrogeni (ormoni sessuali femminili) può alterare il normale trofismo vaginale (perdita di elasticità dei tessuti);
- i **frequenti rapporti sessuali**;
- un'**inadeguata igiene intima**, scarsa, eccessiva o non corretta (pulirsi da dietro a davanti);
- la **gravidanza**, poiché porta a una serie di modificazioni anatomiche e fisiopatologiche che possono creare un terreno fertile per lo sviluppo del disturbo;
- le **alterazioni funzionali o anatomiche delle vie urinarie**, dovute anche a malformazioni congenite;
- le **malattie della prostata**;
- gli **interventi chirurgici** alla vescica o quelli uro-ginecologici;
- l'**incontinenza urinaria**;
- l'utilizzo di **cateteri vescicali**;
- un **ostacolato deflusso urinario**;
- la presenza di **calcoli vescicali**;
- il **diabete mellito di tipo 2** (**qui** la dieta apposita);
- la **sindrome da immunodeficienza acquisita**;
- alcune **lesioni del midollo spinale**.

Sintomi e diagnosi della cistite

I segni e i sintomi più frequenti causati dalla cistite sono:

- **aumento del numero delle minzioni** durante le 24 ore (stimolo ad urinare più frequentemente del normale), **pollachiuria**;
- **difficoltà nell'urinare** (disuria). La minzione può essere lenta e poco abbondante, richiedendo 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 può bloccarsi improvvisamente e involontariamente;
- **dolore acuto o bruciore** quando si urina (stranguria);
- **spasmo doloroso** seguito dall'**urgente bisogno di urinare** (tenesmo vescicale);
- **urine scure, torbide o maleodoranti**;
- **dolore nel basso ventre**;
- **stanchezza** e sensazione generale di **malessere**;
- **sangue o pus nelle urine** (ematuria o piuria).

In alcuni casi, la cistite può essere **asintomatica** (non produce sintomi), presentando solo una carica batterica elevata nelle urine (batteriuria). Talvolta, invece, può essere associata a sintomi sistemici come **febbre** (anche oltre i 38-39°C) e **dolore pelvico aspecifico**.

La più frequente **complicazione** della cistite è un'infezione delle alte vie urinarie che interessa i reni e gli ureteri (**pielonefrite**), che può manifestarsi in forme particolarmente gravi negli anziani, nei bambini e nelle persone che hanno basse difese immunitarie (immuno-compromessi). Pertanto, se i sintomi non migliorano spontaneamente, è opportuno consultare il proprio medico.

L'infezione deve essere diagnosticata con uno **specifico esame delle urine (urinocoltura)** e, dopo aver identificato il batterio patogeno responsabile del disturbo, bisogna assumere **un antibiotico** con azione specifica sul patogeno identificato. Naturalmente, il tutto va eseguito **sotto controllo medico**.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Gli obiettivi primari della terapia nutrizionale consistono nel **favorire lo svuotamento della vescica**, affinché si eviti il ristagno di urine molto concentrate che possono irritare la vescica e per facilitare l'eliminazione dei batteri, nell'**agevolare il regolare transito intestinale**, in modo da garantire una buona funzione dell'intestino e 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, l'alimentazione dovrà prevedere:

1. una **buona idratazione quotidiana**;
2. una **riduzione** del consumo di **zuccheri semplici**, di cui si nutrono i germi;
3. una **riduzione** del consumo di **grassi saturi** (soprattutto di origine animale), che possono irritare la vescica;
4. un **aumento** del consumo di **fibra** (frutta e verdura in particolare), che aiuta a regolarizzare l'intestino;
5. l'utilizzo di **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;
6. una **corretta ripartizione dei pasti giornalieri**, evitando cene abbondanti. Per imparare a mangiare in modo corretto ed equilibrato, seguendo gustosi menu della tradizione mediterranea personalizzati in base al fabbisogno calorico, iscriviti a **questo programma gratuito**. Se preferisci non mangiare carne né pesce, prova la **versione latte-ovo-vegetariana**.
7. l'assunzione di **integratori alimentari solo se consigliati e prescritti dal proprio medico curante**. Il consumo di alcuni integratori può causare spiacevoli effetti collaterali e interagire con alcuni farmaci, in particolare con gli anticoagulanti.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

ALIMENTI NON CONSENTITI

- **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 genere, perché possono agire come irritanti della 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 freddi, aranciata**, etc. ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Succo d'agrumi e fragole perché, pur contenendo vitamina C, possono irritare la mucosa della vescica.
- Edulcoranti (in pastiglie o contenuti in alcuni yogurt, marmellate, prodotti da forno e bibite).
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc., perché possono rallentare la **digestione**.
- Intingoli e alimenti fritti.
- Salse elaborate e contenenti zucchero come maionese, ketchup, senape, bbq, etc.
- Insaccati ricchi di grassi come salsiccia, salame, cotechino, zampone, etc.
- Lieviti naturali ed artificiali, perché possono favorire infezioni vaginali come la candida e modificare la flora batterica.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- **Sale**. 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. Il pollame è da consumare senza la pelle perché è la parte che apporta più grassi. Evitare le carni affumicate.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- **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 (vitamine, minerali, antiossidanti). Preferire in particolare **mirtilli, ribes, kiwi, fragole e frutti di bosco** perché, grazie all'abbondante presenza della **vitamina C**, aiutano a rafforzare 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 acqua.
- Aglio e cipolla.
- Sedano e prezzemolo, in virtù della loro azione diuretica.
- **Cereali integrali**, da preferire a quelli raffinati perché favoriscono il transito intestinale.
- **Pesce** fresco, in particolare quello azzurro e il salmone per il loro elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi **Omega-3**.
- **Formaggi** e latticini freschi a basso contenuto di grassi, come yogurt, ricotta, mozzarella, caciocotta, caciotta toscana, crescenza, stracchino, etc., oppure stagionati ma con un minor contenuto di grassi come il **Grana Padano DOP**, che viene decremato durante la lavorazione e quindi contiene circa **il 50% di lipidi in meno** rispetto a quelli del latte intero con cui è fatto. Il suo consumo (un cucchiaino

da cucina per 10 g anche tutti i giorni) 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** (è il formaggio che ne contiene di più tra tutti quelli comunemente consumati) e di **vitamine importanti** come la **B12** e la **A**.

- Latte fermentato e suoi derivati (es. kefir) oppure **fermenti lattici** a cicli per aiutare la salute della flora batterica intestinale.
- **Olio extravergine d'oliva**, da usare a crudo per condire le pietanze e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.

Consigli pratici

- Praticare **un'accurata e quotidiana igiene intima**, da intensificare nelle donne durante il **ciclo mestruale** (movimenti dalla vagina all'ano, se fatti al contrario si rischia di trasportare materiale fecale a contatto con gli orifici urinari innescando un'infezione).
- 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 minuti a settimana, ottimali 300 minuti), ma evitare attività come spinning o cyclette perché possono irritare la mucosa vescicale, soprattutto se già infiammata. Bisogna ricordare che l'ipertono dei muscoli che circondano la vagina sono responsabili di una buona parte degli episodi di cistite.
- **Non fumare.**
- A cena preferire un primo piatto come un minestrone di verdure, una **vellutata** o passato, da insaporire a piacere con Grana Padano DOP grattugiato (1-2 cucchiaini da cucina).
- Il **diabete mellito di tipo 2** triplica il rischio di cistite. Prevenire il suo sviluppo o, in caso di diagnosi, controllare il compenso glucidico (evitare soprattutto glicosuria che potrebbe essere terreno fertile per i patogeni).
- La tempestività nell'iniziare la **terapia antibiotica** non appena si manifestano i sintomi è fondamentale per accelerare la guarigione della cistite, naturalmente sempre su indicazione medica in presenza di un'infezione batterica e per un periodo limitato di tempo. Consultare il medico nel caso in cui i sintomi siano dubbi o la terapia non funzioni. È fondamentale ricordare che **l'utilizzo inappropriato degli antibiotici** può rappresentare un problema a lungo termine, in quanto si possono sviluppare delle vere e proprie colonie di germi e batteri antibiotico-resistenti.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Ricette consigliate

[Branzino noccioline, riso venere, spinaci e basilico](#)
[Sgombro con spinaci salsa di yogurt e curcuma](#)
[Riso ai mirtilli e zucca con Grana Padano DOP](#)
[Macedonia ai tre frutti](#)
[Pesce spada grigliato con salsa di prezzemolo](#)
[Risotto con lamponi e Grana Padano DOP al profumo di menta](#)
[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)
[Torta di patate, Grana Padano DOP e rosmarino](#)
[Maccheroncini in salsa di cipolla](#)
[Frittata al forno](#)

Autori:

Dott.ssa Laura Iorio, Medico Specialista in Scienze dell'Alimentazione, revisione scheda 2019

Dott.ssa Erica Cassani, Medico Chirurgo Specialista in Scienze dell'Alimentazione

Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

Pubblicazioni Dr.ssa Cassani