

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER INFEZIONE DELLE VIE URINARIE - CISTITE

La cistite, o infezione non complicata delle basse vie urinarie, è una fastidiosa **infiammazione (flogosi) della mucosa vescicale**. Tra le cause principali della cistite c'è la risalita verso la vescica di **agenti patogeni di origine fecale, vaginale o uretrale**. Da un punto di vista epidemiologico le cistiti hanno un'incidenza che varia tra i 5 e i 10 casi ogni 1000 individui, rappresentando quindi una delle infezioni più frequenti. **Il sesso femminile è quello maggiormente colpito** (25-35% delle donne tra i 20 e 40 anni) e numerosi fattori sembrano predisporre le donne all'insorgenza e alla ricorrenza degli episodi di cistite come la distanza fra uretra e ano che risulta più corta rispetto all'uomo, l'uso di sistemi contraccettivi quali la crema spermicida e/o il diaframma (che generano alterazioni dell'ecosistema vaginale), l'uso indiscriminato di antimicrobici (l'uso spropositato di alcuni antimicrobici altera la normale flora batterica vaginale costituita da lactobacilli comportando una persistente colonizzazione vaginale da parte di uropatogeni come per esempio l'Escherichia Coli) e fattori tipici delle donne in post menopausa quali il deficit estrogenico che altera il normale trofismo vaginale. Anche frequenti rapporti sessuali e in alcuni casi la **gravidanza**, con una serie di modificazioni anatomiche e fisiopatologiche che ne conseguono, possono rappresentare un fattore di rischio per la donna. La frequenza delle cistiti è favorita anche da alterazioni funzionali o anatomiche delle vie urinarie, da malformazioni congenite, da malattie della prostata, da esiti chirurgici sulla vescica, da incontinenza urinaria, da cateterismo vescicale, da ostacolato deflusso urinario, dalla presenza di calcoli vescicali, dal **diabete**, da sindrome di immunodeficienza acquisita, da lesioni del midollo spinale.

La sintomatologia della cistite include:

- aumento del numero di minzioni durante le 24 ore (pollachiuria).
- difficoltà nell'urinare (disuria). La minzione può essere lenta e poco abbondante, richiede uno sforzo eccessivo, i muscoli appaiono contratti e il getto può risultare modificato nel volume o nella forma (deviato, tortuoso ecc.) o arrestarsi improvvisamente e involontariamente.
- bruciore o dolore durante la minzione (stranguria).
- spasmo doloroso seguito dall'urgente bisogno di urinare (tenesmo vescicale).
- urine torbide, a volte maleodoranti.

Talvolta è presente anche ematuria o piuria. Questi termini sono utilizzati per indicare, rispettivamente, la presenza di sangue e pus nelle urine.

In alcuni casi la cistite **può essere asintomatica** presentando solo una batteriuria (carica batterica elevata nelle urine) rilevata con metodica strumentale (urinocoltura); in altri casi **può essere associata anche a sintomi sistemici** tra cui febbre, anche oltre 38/39°C e dolore pelvico aspecifico. Una delle complicazioni più frequenti è rappresentata dalla pielonefrite, che può assumere aspetti particolarmente gravi negli anziani, negli infanti e nei pazienti immuno-compromessi. Queste infezioni devono essere diagnosticate con uno specifico esame delle urine (urino coltura) e, dopo aver identificato il batterio patogeno responsabile, vanno trattate con l'antibiotico adeguato. Tutto ciò, naturalmente, deve avvenire sotto controllo medico.

Le infezioni delle basse vie urinarie hanno un tasso di ricorrenza di circa il 20%, anche dopo adeguata terapia antibiotica. In alcuni casi le ricorrenze assumono frequenze molto elevate specialmente nelle donne in menopausa, favorite dalla presenza di un'uretra naturalmente corta e dalle modificazioni del microambiente vulvo-vaginale causate dal calo estrogenico. Dalla letteratura scientifica si evince che esistono alcune strategie nutrizionali utili per prevenire le cistiti e ridurne i sintomi.

Gli obiettivi della terapia nutrizionale consistono nel:

1. **favorire lo svuotamento della vescica**, per evitare il ristagno di urine molto concentrate che possono irritare la vescica e per favorire l'eliminazione dei batteri.
2. **favorire il transito intestinale** e garantire un intestino regolare, per ridurre il numero di batteri dannosi.
3. **orevenire l'irritazione della vescica**.
4. **ridurre la possibilità che i batteri dannosi (patogeni) aderiscano alla mucosa delle vie urinarie**.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione
- Ridurre il consumo di zuccheri semplici.
- Ridurre il consumo di **grassi** saturi.
- Incrementare il consumo di fibra.
- Privilegiare alimenti che acidificano le urine, ciò aiuta a contrastare l'aderenza dei batteri alla parete mucosa della vescica.
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e alla corretta assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.
- Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne
- Rispettare una corretta redistribuzione dei pasti, evitando cene abbondanti.
- Valutare con il medico curante la possibilità di introdurre integratori.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Superalcolici e alcolici potenti irritanti di tutte le mucose dell'organismo, vescica compresa.
- Caffè, tè e bevande contenenti sostanze nervine come la caffeina presente anche nella cola.
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono agire come irritanti della vescica.
- Formaggi piccanti.
- Dolci come cioccolato, gelati, ecc. perché gli zuccheri semplici facilitano la crescita batterica.
- Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se 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 che contengono vitamina C ma possono agire come irritanti della vescica.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, frittiture ecc.).
- Salse come maionese, ketchup, senape.
- Insaccati.

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).
- Carne. È consigliabile privilegiare quella proveniente da tagli magri, privata del grasso visibile, e preparata con metodi di cottura semplici. Evitare quelle affumicate.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Acqua, almeno 2 Litri al giorno.
- Verdura. Consumare almeno una porzione di verdure a pasto per apportare vitamine, sali minerali e antiossidanti. Preferire quelli con poco sodio e molto potassio tra cui: cavolfiori, finocchi, carote, lattuga, broccoli, spinaci. Se necessario, integrare la propria dieta con supplementi di fibra in polvere.
- Frutta. Circa tre frutti al giorno meglio consumati con la buccia dopo averli ben lavati. Variare il più possibile la qualità (colore) permette di introdurre correttamente vitamine, sali minerali e antiossidanti. In particolare mirtilli, ribes, kiwi e frutti di bosco rinforzano le vie urinarie e il sistema immunitario perché sono ricchi in vitamina C. Mangiare anche frutta cotta (preferibilmente pere o prugne). Anche anguria e ananas sono indicati per il loro basso contenuto di sodio, elevato apporto di potassio ed effetto drenante.
- Tisane ed infusi ad esempio al timo, disinfettante naturale delle vie urinarie
- Aglio e cipolla per le loro proprietà antimicrobiche e immunostimolanti.
- Sedano e prezzemolo in virtù della loro azione diuretica.
- Cereali integrali da preferire a quelli raffinati.
- Pesce fresco.
- Formaggi freschi a basso contenuto di grassi e stagionati come il Grana Padano DOP che è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio e vitamine come la B12 e la A.
- Olio extravergine d'oliva a crudo per condire gli alimenti.
- Latte fermentato e suoi derivati, come lo yogurt; oppure fermenti lattici a cicli.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Praticare un'accurata e quotidiana igiene intima, con movimenti che vanno dalla vagina all'ano. Se si compie il movimento contrario si rischia, infatti, di trasportare materiale fecale a contatto con gli orifici urinari e di innescare 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.
- Nelle donne, durante il ciclo mestruale, è opportuno intensificare l'igiene personale.
- Abbandona la sedentarietà.
- Non fumare!

CONSIGLI PRATICI

- A cena, preferire un primo piatto in brodo o un minestrone di verdure.

Ricette consigliate

[Branzino nocciole, 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](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

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

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione