Cistite in menopausa: come evitarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Carissima dottoressa, scrivo in breve la mia anamnesi. Ho 67 anni e soffro di atrofia vaginale dopo un'isterectomia radicale effettuata 12 anni fa a causa di un Papillomavirus. Ho spesso herpes ai genitali e infiammazione cronica. Non ho alcun rapporto sessuale. Ho fatto la chemioterapia 9 anni fa per un linfoma DNH. Ogni tanto ho la cistite da Escherichia coli, che curo con un antibiotico. Vorrei sapere come evitarla, ma ho paura di assumere il destro mannosio oppure l'acido ialuronico. Se assumessi dei probiotici, potrebbe bastare? Grazie, spero davvero di ricevere una gentile risposta".
P.A.

Gentile amica, la cistite rappresenta un problema relativamente frequente nelle donne in menopausa, a causa della tipica carenza estrogenica, e di testosterone, che determina un indebolimento della protezione vescicale. Altri fattori concorrono ad aumentarne l'incidenza, come ad esempio condizioni infiammatorie intestinali e in particolar modo la stipsi. Per questa ragione l'utilizzo di probiotici intestinali risulta indicato per garantire una corretta regolarità intestinale.
La positività dell'urinocoltura all'Escherichia Coli (germe di provenienza intestinale) può essere curata e, ancor meglio, prevenuta con una strategia "multimodale", che utilizza diversi principi attivi da scegliere poi "su misura" in ogni singolo caso.
I principi attivi più utili appartengono a diverse categorie:
1) Fitoterapici
- **destro mannosio**, una sostanza naturale di origine vegetale che agisce bloccando l'adesione del battere alle cellule dell'epitelio vescicale e facilitando la sua eliminazione con il flusso urinario: non si deve preoccupare circa la sua assunzione, in quanto non comporta effetti collaterali e non viene metabolizzato dall'organismo. Per ulteriori informazioni la rimandiamo ai numerosi articoli pubblicati sul nostro sito (veda, per esempio, i link qui sotto riportati).
- **mirtillo rosso** (cranberry), che riduce la capacità dell'Escherichia coli di attaccare la mucosa della vescica con un meccanismo diverso dal destro mannosio: insieme lavorano quindi in modo più efficace.
2) Ormoni locali
- **Estrogeni locali**:
--- **estriolo**: che coniuga efficacia, leggerezza, innocuità (è potente 1/80 dell'estradiolo), e non aumenta i livelli di estrogeni nel sangue;
--- **estradiolo**, efficace, più potente, può agire anche sull'endometrio, la mucosa interna

dell'utero;
--- **estrogeni naturali coniugati**: efficaci, potenti, possono aumentare i livelli di estrogeni nel sangue;
--- **promestriene**: estrogeno sintetico, per uso locale vaginale.
- **Testosterone locale in pomata**:
--- **testosterone propionato al 2% in vaselina**, da applicare sui genitali esterni: efficace, potente, va usato in minima quantità;
--- **testosterone di derivazione vegetale in pentravan**, crema a base di liposomi che ne facilitano l'assorbimento. E' utilizzato con un dosatore (Topyclick ®) approvato dalla Food and Drug Administration americana (FDA), che consente di quantizzare perfettamente la dose somministrata con un singolo click.
Gli ultimi lavori scientifici mostrano con chiarezza che il testosterone rallenta la comparsa dell'Alzheimer, del Parkinson, delle malattie cardiovascolari, della sarcopenia (perdita di massa muscolare) e dell'osteoporosi, e riduce il rischio di tumore alla mammella, oltre a migliorare la sessualità!
Queste sono ottime notizie, non crede? Si curi bene: gli ormoni efficaci, anche contro la cistite, e sicuri ci sono!
Un cordialissimo saluto.