Cistite recidivante: essenziale una strategia terapeutica personalizzata

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 38 anni, e soffro di cistite da circa 4 anni. Ho provato diversi integratori a base di cranberry, destro mannosio e diversi antibiotici senza mai risolvere il problema alla radice. Nelle urine risulta presente il batterio dell'Escherichia coli. Ultimamente ho letto di instillazioni di acido ialuronico in vescica. Vorrei avere un vostro parere al riguardo. Grazie in anticipo".

Gentile amica, i principi attivi che lei ha assunto sono corretti, ma vanno inseriti in una strategia terapeutica personalizzata, che dovrebbe includere anche:
- probiotici per almeno due mesi, per riequilibrare la flora batterica dell'intestino alterata dagli antibiotici;
- la vitamina D (almeno 50.000 UI al mese), fino alla tarda primavera;
- un programma fisioterapico: è importantissimo cercare una fisioterapista esperta in riabilitazione del pavimento pelvico, per esercizi di rilassamento del muscolo elevatore dell'ano, in genere molto contratto in queste situazioni, in modo da migliorare uno dei fattori predisponenti alle cistiti più trascurato nelle valutazioni cliniche;
- una dieta povera di zuccheri e lieviti e almeno un'ora di passeggiata veloce al giorno, per ridurre l'infiammazione sistemica.

E' bene poi cercare uno specialista che non si limiti a prescrivere antibiotici ma abbia una visione strategica della cura delle cistiti, diagnosticando e curando i diversi fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento attivi nel suo caso.
Le instillazioni di acido ialuronico in vescica possono essere indicate su valutazione dello specialista urologo. Tuttavia integrano, ma non sostituiscono, i suggerimenti sopraindicati. Un cordiale saluto.

Â© 2017 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org