

## **Cistite recidivante: alcuni consigli di cura e prevenzione**

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

*"Ho 59 anni e da tre mesi circa ho un attacco di cistite notturno molto fastidioso ogni due-tre settimane. Mi curo con antibiotici e sulfamidici. Non mi capita dopo i rapporti. Sono in menopausa da otto anni. Aggiungo che ho problemi intestinali e, dopo aver smesso di fumare, sono molto ingrassata. Non so più che cosa fare..."*

Gentile amica, il primo indispensabile consiglio è di perdere i chili in eccesso con una dieta appropriata e movimento fisico regolare. Il tessuto adiposo produce infatti molecole infiammatorie che possono favorire l'insorgenza di disturbi come la cistite.

Per prevenire la comparsa e il ripetersi delle cistiti è inoltre utile:

- regolarizzare l'attività intestinale mediante l'utilizzo di probiotici;
  - garantire un adeguato apporto di liquidi (in assenza di ipertensione arteriosa, almeno due litri di acqua al giorno);
  - utilizzare integratori a protezione vescicale basati su mirtillo rosso e destro mannosio;
  - eseguire un esame urine e un'urinocoltura;
  - effettuare un eventuale approfondimento urologico (visita specialistica, ecografia dell'apparato urinario);
  - avviare un'eventuale terapia estrogenica intravaginale, da concordare con il ginecologo curante.
- Per maggiori approfondimenti la rinviamo ai link sotto riportati. Un cordiale saluto.