

Cistite: sintomi, cause e alimentazione



INDICE

- [Che cos'è la cistite? L'infezione delle vie urinarie e infiammazione della vescica](#)
- [Cistite: cause, fattori predisponenti e cistite batterica](#)
- [Cistite: sintomi, diagnosi e come capire se ne si è affetti](#)
- [Alimentazione e dieta per la cistite: cosa mangiare e linee guida generali](#)
- [Cistite: quali cibi limitare nella dieta?](#)
- [Cistite: cosa mangiare e bere, alimenti consigliati](#)
- [Come prevenire la cistite: consigli pratici e cistite ricorrente](#)

Che cos'è la cistite? L'infezione delle vie urinarie e infiammazione della vescica

La cistite è tra le **infezioni delle vie urinarie** più diffuse, soprattutto tra le donne: capire **che cos'è la cistite** e **riconoscere l'infiammazione della vescica** aiuta a distinguere un episodio isolato dalla cistite ricorrente.

La cistite è un'infiammazione della mucosa della vescica, generalmente dovuta ad un'infezione delle basse vie urinarie. La **cistite è molto frequente**, soprattutto nelle donne (per motivi anatomici ma non solo): circa una donna su due soffre di cistite almeno una volta nella vita.

Dopo un primo episodio, le **infezioni delle vie urinarie** possono ripresentarsi nel 20% dei casi entro i successivi 6 mesi, anche dopo una corretta terapia antibiotica. Si parla di **cistite ricorrente** quando si verificano almeno tre episodi in un anno oppure due episodi in sei mesi.

Nella maggior parte dei casi, le **recidive di cistite** non dipendono da una cura inadeguata, ma da nuove infezioni.

Una possibile complicanza della cistite è la **pielonefrite**, cioè l'infezione dei reni, particolarmente pericolosa negli anziani, nei bambini e nelle persone con difese immunitarie ridotte.

Cistite: cause, fattori predisponenti e cistite batterica

Ma **cosa causa la cistite**? Nella maggior parte dei casi le **cause della cistite** sono batteriche: per questo si parla proprio di **cistite batterica**. Conoscere i fattori predisponenti della cistite, che colpisce soprattutto le donne ma anche gli uomini, è il primo passo per prevenirla.

Nella maggior parte dei casi la **cistite batterica** è causata da batteri provenienti dall'intestino, dalla vagina o dall'uretra che raggiungono la vescica.

I principali **fattori predisponenti della cistite** sono:

- sesso femminile (perché l'uretra è più corta e vicina all'ano e alla vagina);
- utilizzo di spermicidi o diaframma;
- abuso di antibiotici, che altera la flora batterica vaginale;
- **menopausa** e riduzione degli estrogeni;
- rapporti sessuali frequenti;
- **gravidanza**;
- malformazioni o alterazioni delle vie urinarie;
- patologie **prostatiche**;
- interventi chirurgici urologici o ginecologici;
- **incontinenza** urinaria;
- utilizzo di cateteri;
- calcoli vescicali o difficoltà nello svuotamento della vescica;
- **diabete**, immunodeficienze e lesioni del midollo spinale.

Alcuni **fattori predisponenti della cistite** sono inevitabili ma nel caso della menopausa cosa può fare la donna per **evitare la cistite ricorrente**?

Lo chiediamo alla Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in scienza dell'alimentazione:

*“La riduzione degli estrogeni è inevitabile, anche se terapie ormonali sostitutive possono ridurre notevolmente i sintomi della menopausa e in particolare terapia estrogenica locale vaginale con ovuli o creme. Per prevenire la cistite dal punto di vista nutrizionale è importante bere una giusta quantità di liquidi, se non ci sono limitazioni mediche, seguire una dieta ricca di **fibra** per favorire la regolarità intestinale e limitare la contaminazione, controllare la **glicemia** perché elevati livelli di glucosio nel sangue aumentano il rischio di infezioni e mantenere un **peso corporeo** adeguato. Tra le misure comportamentali utili per la prevenzione delle cistiti anche il non trattenere l'urina troppo a lungo, evitare prodotti per l'igiene intima irritanti. Esistono degli integratori a base di cranberry (mirtillo rosso) o D-mannosio che possono ridurre l'adesione dei batteri soprattutto in cistiti ricorrenti ma la letteratura non è univoca e sempre più studi negli ultimi anni sono rivolti al ruolo dei **probiotici** per favorire una giusta flora vaginale e intestinale.”*

Cistite: sintomi, diagnosi e come capire se ne si è affetti

La cistite può essere asintomatica oppure manifestarsi con sintomi caratteristici quali:

- aumento della frequenza delle minzioni;
- difficoltà o **dolore durante la minzione**;
- **bruciore urinario**;
- urgente bisogno di urinare (associato quindi a uno **stimolo frequente a urinare**);
- urine torbide e talvolta maleodoranti.

Nelle forme croniche i sintomi sono generalmente più lievi ma persistenti. Nei casi più severi possono comparire sangue o pus nelle urine, febbre e dolore pelvico.

La diagnosi si basa principalmente sull'esame dell'urina (urinocoltura), che consente di identificare il batterio responsabile e scegliere l'antibiotico più appropriato sotto controllo medico.

Alimentazione e dieta per la cistite: cosa mangiare e linee guida generali

L'**alimentazione per la cistite** può contribuire a **ridurre il rischio di recidive**, contribuendo a una buona idratazione, il regolare transito intestinale e una minore irritazione della vescica.

Ecco cosa mangiare con la cistite e le linee guida generali.

Per combattere la cistite è consigliabile:

- **bere adeguatamente** durante la giornata;
- limitare **zuccheri** semplici e grassi saturi;
- aumentare il consumo di **fibra**;
- preferire **cotture** semplici come vapore, forno o griglia;
- evitare pasti troppo abbondanti, soprattutto la sera.

Con la cistite alcuni **alimenti possono peggiorare l'irritazione della vescica** ecco i principali **cibi da evitare durante la malattia**:

- **alcolici** e superalcolici;
- **caffè**, tè, cola ed energy drink;
- **spezie** piccanti;
- formaggi molto piccanti;
- dolci, cioccolato, caramelle e prodotti zuccherati;
- **bevande zuccherate** e succhi di frutta;
- **dolcificanti** artificiali;
- agrumi e fragole nei soggetti sensibili;
- condimenti **grassi**, **fritture** e salse elaborate;
- insaccati;
- prodotti ricchi di lieviti.

Cistite: quali cibi limitare nella dieta?

Oltre ai **cibi da evitare, con la cistite** conviene limitare alcuni alimenti che possono **irritare la vescica**:

- **Sale** riducendo sia quello aggiunto sia gli alimenti particolarmente ricchi di sodio;
- **Carne**, preferendo tagli magri e limitando carni affumicate o molto lavorate;
- **Cibi pronti** precotti e **ultra-processati**.

Cistite: cosa mangiare e bere, alimenti consigliati

Gli **alimenti consigliati per la cistite** comprendono:

- acqua, almeno 2 litri al giorno salvo diversa indicazione medica;
- tisane e infusi non zuccherati;
- abbondanti porzioni di **verdura**, soprattutto cavolfiori, finocchi, carote, lattuga, broccoli e spinaci;
- **frutta** varia, in particolare mirtilli, ribes, **kiwi** e **frutti di bosco**;
- frutta cotta come pere e prugne per favorire il transito intestinale;
- anguria e ananas, ricchi di acqua;
- aglio e cipolla;
- sedano e prezzemolo;
- cereali **integrali**;
- **pesce**, soprattutto azzurro e salmone, ricchi di omega-3;
- formaggi freschi magri e, con moderazione, formaggi stagionati meno grassi;
- **yogurt** e altri prodotti fermentati;
- olio **extravergine d'oliva** utilizzato a crudo.

Perché i **cibi fermentati** sono consigliati per la cistite e come posso evitare il lattosio dei latticini?

Lo chiediamo alla Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in scienza dell'alimentazione:

“I cibi fermentati non curano né prevengono direttamente la cistite. Il motivo per cui vengono consigliati è perché possono contribuire a mantenere un microbiota intestinale sano e l’intestino è il principale serbatoio di batteri (come E. coli). Non è necessario consumare solo latticini per beneficiare degli alimenti fermentati, è possibile scegliere kefir, yogurt con fermenti vivi, crauti che fermentato naturalmente, miso, tempeh e alcuni vegetali fermentati. Se invece l’obiettivo è di evitare il lattosio senza rinunciare ai latticini, ad oggi molti prodotti sono disponibili in versione delattosata e in alternativa alcuni formaggi sono naturalmente privi di lattosio tra questi il Grana Padano DOP”

Come prevenire la cistite: consigli pratici e cistite ricorrente

Vediamo infine **come prevenire la cistite**. Alcune semplici abitudini quotidiane aiutano a **prevenire la cistite e le recidive**, compresa la cistite dopo i rapporti e la cistite ricorrente: ecco i consigli pratici più utili.

Alcune semplici abitudini possono contribuire alla prevenzione:

- mantenere una **corretta igiene intima quotidiana**;
- preferire **biancheria di cotone** e indumenti **non troppo aderenti**;
- **urinare prima e dopo i rapporti sessuali**;
- svolgere regolare **attività fisica**, evitando nelle fasi acute attività che possono irritare la zona pelvica;
- non **fumare**;
- privilegiare a cena **piatti leggeri** come minestre e passati di verdura;
- iniziare tempestivamente la **terapia prescritta dal medico**;
- ricercare e **trattare eventuali problemi che favoriscono le infezioni** come il prolasso degli organi pelvici o il residuo di urina in vescica.

In presenza di **febbre elevata, sangue nelle urine o sintomi persistenti** è sempre opportuno rivolgersi al medico per evitare possibili complicanze quali infezione grave ai reni (pielonefrite) e setticemia o sepsi: una reazione estrema e pericolosa dell’organismo all’infezione.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio.

Medico specializzato in Scienze dell’Alimentazione. Dirigente Medico UOSD Nutrizione Clinica ASST Lecco

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

McLellan LK, Hunstad DA. “Urinary Tract Infection: Pathogenesis and Outlook.” Trends Mol Med. 2016

Sihra N, Goodman A, Zakri R, Sahai A, Malde S. “Nonantibiotic prevention and management of recurrent urinary tract infection.” Nat Rev Urol. 2018

Jung C et al “The etiology and management of recurrent urinary tract infections in postmenopausal women”. Climacteric. 2019.

Williams G, Hahn D, Stephens JH, Craig JC, Hodson EM.” Cranberries for preventing urinary tract infections”. Cochrane Database Syst Rev. 2023

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.

