

Cistite in menopausa: rimedi naturali

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cos'è la cistite?

La **cistite** è un'**infiammazione della mucosa vescicale** causata, di solito, dalla **risalita dei batteri** che vivono normalmente nell'intestino (es. Escherichia Coli) verso la vescica, che passano attraverso l'uretra, cioè il condotto che trasporta l'urina all'esterno. È un **disturbo molto comune** che interessa soprattutto **le donne**, con un'**alta prevalenza in menopausa**, ed è favorito da una **scarsa idratazione** (chi beve meno di 1 litro di acqua al giorno) e dalla **stitichezza**.

Carenza di estrogeni e cistite

Generalmente, la cistite è un'infiammazione di lieve entità che si risolve nel giro di pochi giorni assumendo le giuste quantità di acqua, mangiando correttamente e, se prescritta dal medico, seguendo una terapia specifica (antibiotico, integratori). Tuttavia, le **donne in menopausa** lamentano spesso **episodi ricorrenti di cistite** (frequenti recidive): questo accade **a causa delle modificazioni dell'ambiente vulvo-vaginale dovute al calo degli estrogeni**, i principali ormoni sessuali femminili la cui produzione diminuisce fino ad arrestarsi con il termine dell'età fertile.

- Gli estrogeni giocano un ruolo fondamentale nel **regolare i lattobacilli**, cioè i batteri buoni che costituiscono la normale flora batterica vaginale. In menopausa, infatti, **l'ambiente vaginale diventa più acido** e la modificazione del pH **abbassa le difese e favorisce la strada ai batteri intestinali**, che dall'uretra risalgono alla vescica, infettando le vie urinarie e causando la cistite.
- La diminuzione dei lattobacilli e l'aumento del pH fanno abbassare le "barriere di difesa" della vagina, cioè diminuiscono l'efficacia del suo filtro acido, e questo favorisce la **proliferazione di agenti patogeni** causa di cistite.

Cistite sintomi

I segni e i sintomi più frequenti causati dalla cistite in menopausa sono:

- **aumento del numero delle minzioni durante le 24 ore** (stimolo ad urinare più frequentemente del normale), anche detta pollachiuria.
- **Difficoltà nell'urinare** (disuria). La minzione può essere lenta e poco abbondante, richiedendo uno sforzo eccessivo. I muscoli pelvici appaiono contratti e il getto di urina può risultare modificato nel volume o nella forma (deviato, tortuoso, etc.) oppure può bloccarsi improvvisamente e involontariamente.
- **Dolore acuto o bruciore quando si urina** (stranguria).
- **Spasmo doloroso seguito dall'urgente bisogno di urinare** (tenesmo vescicale).
- **Urine scure, torbide o maleodoranti.**
- **Dolore nel basso ventre.**
- **Stanchezza e sensazione generale di malessere.**
- **Sangue o pus nelle urine** (ematuria o piuria, nei casi più seri).

L'infezione deve essere diagnosticata attraverso **l'urinocoltura** e, dopo aver identificato il batterio patogeno responsabile del disturbo, bisogna assumere **un antibiotico con azione specifica sul patogeno identificato**. Naturalmente, il tutto va eseguito **sotto controllo medico**.

Come curare la cistite in modo naturale

L'alimentazione ricopre sicuramente un ruolo importante nel trattamento dei disturbi urinari. In caso di cistite in menopausa occorre favorire il più possibile lo **svuotamento della vescica**, per fare in modo che **non vi siano ristagni di urine molto concentrate** che possono irritare maggiormente la vescica e stimolare la proliferazione dei batteri cattivi. Quindi, prima di tutto, **non bisogna trattenere tante ore la pipì**. Siccome la cistite è favorita dalla **stitichezza**, è fondamentale **garantire una buona regolarità intestinale**, anche per ridurre i batteri pericolosi, e **prevenire l'irritazione della mucosa vescicale**.

Quindi, oltre all'eventuale terapia prescritta dal medico e alle sue indicazioni, è consigliabile:

1. **Bere tanta acqua**, almeno **1,5-2 litri al giorno** di acqua naturale (in bottiglia o dal rubinetto). Se fai fatica a bere acqua, consentite anche **tisane ed infusi purché non zuccherati**.
2. **Ridurre il consumo di alimenti che contengono zuccheri aggiunti**, come merendine, biscotti, snack al cioccolato, dolciumi vari, cereali da colazione, pane in cassetta, bibite gassate e succhi di frutta, salse zuccherine come ketchup e salsa barbecue, ecc.
3. **Ridurre il consumo di alimenti che contengono tanti grassi saturi, soprattutto quelli idrogenati**, come patatine fritte, crocchette di patate e di pollo, bacon croccante, hamburger, ecc.
4. **Mangiare più frutta fresca, verdura soprattutto cruda, cereali integrali e frutta secca**, poiché questi alimenti contengono elevate quantità di **fibra**, che favoriscono il transito intestinale.
5. **Evitare pasti abbondanti**, meglio suddividere il cibo della giornata in **colazione, spuntino della mattina, pranzo, merenda e cena**. Evitare di mangiare prima di andare a dormire, in quanto la digestione potrebbe essere disturbata.
6. **Preferire metodi di cottura e preparazioni semplici** (senza grassi aggiunti), come **la cottura a vapore**, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, etc. anziché che la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.

Dall'inizio della premenopausa in poi, il metabolismo della donna rallenta quindi, per evitare di ingrassare, dovrai abituarti a mangiare un po' meno, senza però rinunciare ai nutrienti essenziali per la tua salute, soprattutto in questa fase delicata della vita. Per aiutarti a mangiare correttamente e prevenire le recidive di cistite puoi iscriverti a **Calorie & Menu per la Menopausa**: riceverai, del tutto gratuitamente, **4 menu personalizzati per le tue calorie** e ricchi dei nutrienti che favoriscono il mantenimento della massa muscolare e ossea in menopausa. I menu sono onnivori ma, se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare la **Dieta L.O.Ve. (latto-ovo-vegetariana) per la Menopausa**.

Cibi da evitare con la cistite

- **Superalcolici e alcolici**, inclusi vino e birra, in quanto sono potenti **irritanti di tutte le mucose** dell'organismo, vescica compresa.
- **Caffè, tè e bevande contenenti caffeina, teina o altre sostanze nervine** (es. cola, energy drink, etc.).

- **Peperoncino**, pepe, curry, paprika e **spezie piccanti** in generale, perché in alcune persone possono irritare la mucosa della vescica.
- **Formaggi piccanti**.
- **Dolci e dolciumi** come cioccolato, gelati, merendine, caramelle, etc., perché **gli zuccheri semplici favoriscono la crescita batterica**.
- **Bevande zuccherate** come acqua tonica, tè freddo, aranciata, etc. ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione 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**, perché possono irritare la mucosa della vescica.
- **Condimenti grassi** come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc., perché possono rallentare la digestione.
- **Intingoli e frittute**.
- **Salse elaborate e contenenti zucchero** come maionese, senape, ketchup, bbq, etc.
- **Insaccati** come salsiccia, salame, etc.;
- **Lieviti naturali ed artificiali**, perché possono favorire infezioni vaginali come **la candida** e modificare la flora batterica vaginale.

Cibi per cistite

- **Verdura di stagione**. È bene consumare almeno una porzione di verdure a pasto per garantire il corretto apporto di **vitamine, sali minerali, antiossidanti** e **fibre**. Preferire le verdure con poco sodio e molto potassio, tra cui **cavolfiori, finocchi, carote, lattuga, broccoli e spinaci**.
 - **Frutta di stagione**. Consumare circa tre frutti al giorno, meglio se **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Variare il più possibile la qualità (i colori) per assumere correttamente tutti i micronutrienti essenziali. Preferire in particolare **mirtilli, ribes, kiwi e frutti di bosco** perché, grazie all’abbondante presenza della **vitamina C**, aiutano a rinforzare le vie urinarie e il sistema immunitario. Si può mangiare anche frutta cotta (preferibilmente pere o prugne), perché facilita il transito intestinale. **Anguria e ananas** sono frutti indicati in caso di cistite per il loro elevato apporto di acqua.
 - **Aromi per condire come aglio e cipolla**.
 - **Sedano e prezzemolo**, in virtù della loro azione diuretica.
 - **Cereali integrali**, da preferire a quelli raffinati per la più alta quantità di fibre.
 - **Pesce fresco**, in particolare quello azzurro e il salmone per il loro elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi Omega-3.
 - Formaggi freschi a basso contenuto di grassi, come fiocchi di latte, ricotta, caciottina, crescenza, etc., oppure formaggi stagionati, ma con un minor contenuto di grassi come Grana Padano DOP, che viene decremato durante la lavorazione e quindi è meno grasso del latte intero con cui è prodotto. Inoltre, questo formaggio contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, un minerale essenziale per le donne in menopausa che sono più predisposte a **osteoporosi e fragilità ossea**, ma apporta anche tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12** e **antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere utilizzato grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti e i passati di verdure **al posto del sale**.
 - **Latte fermentato e suoi derivati** (es. yogurt) oppure **fermenti lattici** a cicli.
 - **Olio extravergine d’oliva**, da usare a crudo per condire le pietanze e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.
- Leggi **questo articolo** per scoprire tanti pratici consigli che ti permetteranno di ottenere un sollievo dalla cistite.

Integratori per cistite

Nei casi di frequenti cistiti in menopausa, è possibile valutare con il proprio medico la possibilità di introdurre **integratori a base di mirtillo rosso** (cranberry). Alcuni studi hanno dimostrato che l’assunzione quotidiana di succo di **cranberry - da non confondere con il più noto mirtillo blu** - possa ridurre l’insorgere di infezioni delle vie urinarie. Tuttavia questo succo, a causa della sua acidità, è poco gradevole al palato e non vi sono chiare indicazioni su quale sia la quantità minima di assunzione efficace per ogni persona.

Inoltre, il succo di cranberry non è consigliato per **chi segue una terapia anticoagulante** con Warfarin o Acenocumarolo per il rischio di interazioni. Consulta sempre il tuo medico prima di assumere qualsiasi tipo di integratore.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio.

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Menopause and the vaginal microbiome](#), Alicia L Muhleisen, Melissa M Herbst-Kralovetz, PMID: 27451320 DOI: [10.1016/j.maturitas.2016.05.015](#)
- [Prevention and treatment of cystitis during menopause: efficacy of a nutraceutical containing D-mannose, inulin, cranberry, bearberry, Olea europaea, Orthosiphon and Lactobacillus acidophilus](#), Giampaolo Mainini, Mario Passaro, Antonio Schiattarella, Pasquale De Franciscis, Mariano C Di Donna, Gennaro Trezza, PMID: 33100948 PMCID: PMC7573332 DOI: [10.5114/pm.2020.99567](#)
- [Effect of Increased Daily Water Intake in Premenopausal Women With Recurrent Urinary Tract Infections: A Randomized Clinical Trial](#), Thomas M Hooton, Mariacristina Vecchio, Alison Iroz, Ivan Tack, Quentin Dornic, Isabelle Seksek, Yair Lotan, PMID: 30285042, PMCID: PMC6584323, DOI: [10.1001/jamainternmed.2018.4204](#)

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.