

La **cistite** è un'infezione dell'uretra e della vescica causata, nella maggior parte dei casi, da batteri. I sintomi caratteristici sono: pollachiuria (frequente stimolo ad urinare, con emissione di scarse quantità di urina), urgency (sensazione di stimolo urgente e doloroso di urinare) e bruciore. Talvolta questi sintomi possono essere accompagnati da ematuria (presenza di sangue nelle urine) e da dolore nella regione sovrapubica. Se non trattata adeguatamente la cistite può essere causa di serie complicanze infettive a livello renale e di problemi alla vescica.

### CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

I batteri presenti nelle feci sono i principali responsabili di cistite. Il microrganismo più frequentemente in causa (70-80% dei casi) è *Escherichia coli*, seguito da *Streptococcus fecalis*, varie specie di *Proteus*, di *Klebsiella* e di Enterobatteri. L'infezione si instaura allorché i batteri provenienti dalla regione perianale riescono a risalire nel canale dell'uretra e a moltiplicarsi. Ciò può essere determinato da un calo dei meccanismi di difesa locali o/e da un sovrannumero di patogeni. *Escherichia coli*, ad esempio, abitante del colon, è un batterio fondamentale nel processo digestivo che può però tramutarsi in patogeno quando la sua proliferazione diventa incontrollata, segnale spesso di una disbiosi intestinale. Purtroppo lo stile di vita odierno, in primis alimentare, troppo orientato agli alimenti raffinati, nonché la forte presenza di sostanze inquinanti nell'acqua e nei cibi, l'uso e abuso di farmaci, in particolare di antibiotici, favoriscono la formazione di una flora batterica intestinale fortemente sbilanciata verso la proliferazione esagerata di microrganismi opportunisti e/o patogeni, a scapito invece della flora intestinale benefica: ciò si traduce nel maggior rischio di contatto tra i batteri opportunistici e/o patogeni, di provenienza fecale, con la zona urogenitale. La donna è soggetta a cistite con frequenza maggiore rispetto all'uomo. Tale "indole" femminile si verifica prima di tutto per la conformazione anatomica: la brevità dell'uretra e la vicinanza di questa con la zona perianale facilitano il passaggio dei germi provenienti dall'intestino. Il trauma uretrale connesso con l'attività sessuale è un ulteriore fattore predisponente, come anche l'impiego di contraccettivi meccanici (diaframma, spirale). Il tratto urinario è infatti strettamente collegato al tratto genitale vaginale; come regola generale è perciò importante ricordare che tutto quanto altera o interferisce con la funzionalità e la difesa vaginale può portare anche all'insorgere di cistiti. Poiché l'ambiente vaginale acido e la flora fisiologica esercitano una naturale azione protettiva, se si verifica un calo di queste difese la colonizzazione dei patogeni è favorita. Pertanto la causa principale delle infezioni urinarie ricorrenti nella donna è rappresentata dall'alterazione della normale flora batterica vaginale. Altri fattori predisponenti sono legati all'alterazione del pH vaginale: un pH eccessivamente acido (sotto pH 3-4) o eccessivamente alcalino (sopra pH 6) è il segnale che l'ambiente vaginale è in disequilibrio e che i Lattobacilli di Doderlain (flora fisiologica vaginale) sono insufficienti alla difesa dell'ambiente uro-genitale. Le cause più frequenti di tale alterazione sono l'uso di saponi aggressivi e l'assunzione della pillola anticoncezionale. Per completare la panoramica non si può trascurare il fattore ormonale. L'apparato uro-genitale è ormono-dipendente; gli estrogeni, in particolare, sono preziosi per la difesa di questi tessuti, per il mantenimento di una flora fisiologica ed un pH adeguati e per l'idratazione e il trofismo delle mucose. Per queste ragioni la menopausa e i cambiamenti ormonali ad essa associati rappresentano un momento di difficoltà per l'ambiente uro-genitale e possono costituire i fattori determinanti l'insorgere di cistiti ed uretriti, spesso recidivanti. Infine vi è in alcune donne una particolare predisposizione a sviluppare frequenti cistiti; questo per l'assenza, nelle "pareti" dell'uretra e della vescica, di sostanze chiamate "glicosaminoglicani" con funzione di impedire l'adesione dei batteri patogeni.

L'APPROCCIO PER LA CISTITE NEI CASI SEGUENTI SINGOLO EPISODIO ACUTO  
CISTITE RECIDIVANTE CICLI DI PREVENZIONE si basa su 6 aspetti fondamentali:

1. **Contrastare per via sistemica i batteri** responsabili di infezione, **favorire la diuresi e attenuare l'infiammazione**, grazie a **funzionali a concentrazioni "importanti"** per la risoluzione in tempi rapidi
2. **Proseguire con l'utilizzo di funzionali a concentrazioni "adeguate"** per il **consolidamento dei risultati** e l'efficace prevenzione delle recidive
3. **Favorire**, attraverso un programma accurato di igiene, **il ripristino del naturale equilibrio "autodifensivo"** delle mucose genito-urinarie
4. **Seguire una dieta adeguata** volta a correggere la disbiosi intestinale
5. **Bere molto per diluire l'urina** e assicurare una continua eliminazione di batteri dalle vie escretrici
6. **Consentire al corpo di autorafforzarsi** modificando abitudini di stile di vita errato.