Cistite dopo l'amore in menopausa: che cosa la provoca, come la si combatte

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

"Ho 55 anni e, anche dopo la menopausa, ho mantenuto un rapporto fisico appagante con mio marito. Da qualche mese, però, soffro di secchezza vaginale e di cistiti molto fastidiose dopo i rapporti. L'esame colturale ha rivelato un'infezione da Escherichia Coli e il medico mi ha prescritto degli antibiotici. Io però sono contraria a prendere troppe medicine... Che cosa devo fare? Non voglio star male, ma non voglio nemmeno rinunciare a mio marito!".
Liliana F. (Modena)

Gentile signora, capisco il suo disagio e la sua preoccupazione: la cistite dopo il rapporto ("post-coitale") è un disturbo molto fastidioso. Si manifesta 24-72 ore dopo il rapporto con un forte dolore, bruciore vescicale e uretrale, minzione frequente e, a volte, perdite di sangue nell'urina ("ematuria"). L'assunzione indiscriminata di antibiotici non risolve quasi mai il problema e, alla lunga, può danneggiare l'ecosistema intestinale e vaginale, contribuendo paradossalmente al mantenimento del disturbo. In positivo, andando alla vera causa del suo sintomo, che è la carenza estrogenica provocata dalla menopausa, è possibile tornare ad avere una vescica sana e una felice intimità.
In una donna della sua età, il rapporto sessuale può scatenare la cistite per un concorso di fattori. In condizioni normali l'eccitazione causa non solo lubrificazione vaginale, ma anche una congestione vascolare attorno all'uretra che la protegge dal trauma meccanico della penetrazione. La mancanza di estrogeni tipica della menopausa provoca non solo secchezza vaginale, ma priva anche l'uretra di questo "cuscinetto ammortizzatore". Il fastidio e il dolore che la donna prova in queste condizioni determinano poi un'ulteriore inibizione della lubrificazione e un'involontaria contrazione difensiva dei muscoli perivaginali, che a sua volta aumenta il rischio di microtraumi, in un vero e proprio circolo vizioso.
La carenza estrogenica, inoltre, tende a modificare l'ecosistema vaginale, ossia l'insieme dei microrganismi che proteggono la vagina dalle aggressioni esterne. Senza estrogeni, scompare il Lactobacillus acidophilus, aumentano i germi marginali come la Gardnerella e le secrezioni vaginali diventano meno acide. Conseguenza: il pH si alza e la vagina, già infiammata dai rapporti, risulta più vulnerabile alle infezioni, in particolare da germi fecali come l'Escherichia Coli.
Il problema si risolve, in primo luogo, ripristinando il normale livello di estrogeni, che normalizza il pH e l'ecosistema vaginale, aumentando la capacità della vescica di proteggersi dai germi invasori provenienti dall'intestino. La cura può essere solo locale – con compresse, ovuli o creme – e quindi non presenta alcun rischio per la mammella. E' poi necessario rilassare i muscoli contratti, con automassaggi e stretching, o con una specifica fisioterapia. Alle mie pazienti, infine, suggerisco sempre gli estratti di mirtillo rosso, che hanno un'attività antibatterica naturale (una-due compresse al dì). Attenzione: la cura fa effetto nel giro di tre-sei mesi. Non si aspetti quindi risultati immediati! Quando però la lubrificazione e la congestione torneranno ai livelli

normali, e il pH si stabilizzerà, vedrà che le cistiti scompariranno, o si ridurranno di molto, e lei potrà finalmente recuperare una serena e appagante intimità con suo marito. Auguri di cuore!

Perché le cistiti sono più frequenti fra le donne?

Questo accade per due ordini di motivi:

1) cause anatomiche: l'uretra femminile, il condottino da cui esce l'urina, è molto più corta di quella maschile: 3-5 centimetri, contro 13-16! Questo favorisce la risalita dei germi dai genitali esterni, se l'igiene intima è inappropriata. Inoltre, come abbiamo visto, la vicinanza anatomica con la vagina rende la vescica sensibile al trauma meccanico della penetrazione, quando la lubrificazione e la congestione non siano adeguate;

2) cause ormonali: l'uretra e il "trigono vescicale", in cui sboccano gli ureteri che arrivano dai reni, sono ormono-dipendenti, perché hanno in comune con la vagina e i genitali la stessa origine embrionale. Gli estrogeni, in particolare, sono preziosi per aumentare le capacità di difesa di questi tessuti. Essi facilitano inoltre una migliore risposta sessuale, perché aiutano a tradurre il desiderio in lubrificazione vaginale e congestione vascolare attorno all'uretra.

Tutte le armi contro la cistite post-coitale

Ecco alcuni consigli per una terapia davvero vincente:

1) assumere gli antibiotici solo in caso di cistite infettiva, in modo mirato (dopo antibiogramma), a dose piena, e con farmaci che rispettino l'ecosistema vaginale;

2) ripristinare il normale livello estrogenico in vagina, con minime quantità di estrogeni locali, da applicare due volte la settimana;

3) normalizzare il pH e l'ecosistema vaginale, oltre che con gli estrogeni locali, anche con acido borico, o vitamina C, o gel che liberano ioni H+;

4) rilassare i muscoli perivaginali contratti: con semplici esercizi che la donna può fare a casa tre volte al giorno (cinque minuti per volta sono più che sufficienti), oppure con il biofeedback elettromiografico, una tecnica che insegna a comandare perfettamente la muscolatura;

5) assumere estratti di mirtillo rosso, che riducono il potere aggressivo dell'Escherichia Coli nei confronti della mucosa vescicale.