

# La cistite post-coitale

**Prof. Alessandra Graziottin**

Direttore, Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica - H. San Raffele Resnati, Milano

Il 50% delle donne ha una cistite nel corso della vita; il 27% sviluppa una seconda infezione entro 6 mesi dalla prima. Il 60% delle cistiti ricorrenti compare 24-72 ore dopo il rapporto ("post-coitali").

Il ripetersi delle cistiti causa uno stato infiammatorio cronico della parete vescicale, contribuisce alla sindrome della vescica dolorosa e può evolvere fino alla cistite interstiziale.

Che cosa fare per evitarlo? La cura con antibiotici va bene solo per l'infezione acuta. Per prevenire le recidive bisogna agire sui fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento.

Tra i **fattori predisponenti** vanno curati:

- a) **i problemi intestinali**: stitichezza e/o sindrome dell'intestino irritabile, e intolleranze alimentari (specie al glutine e/o al lattosio) che peggiorano la vulnerabilità alle cistiti, perché mantengono infiammata la parete dell'intestino attraverso cui l'Escherichia coli arriva al sangue e in vescica;
- b) **il tono del muscolo elevatore**, che circonda l'uretra, la vagina e l'ano e chiude in basso il bacino: se è contratto facilita il danno meccanico dell'uretra durante il rapporto, con la formazione di microabrasioni all'entrata vaginale e dolore ai rapporti (dispareunia), presenti nella metà dei casi di cistiti ricorrenti. Se ci sono cistiti e dispareunia: bisogna rilassare il muscolo;
- c) **il livello di estrogeni vaginali**, che condiziona sia l'acidità vaginale (pH) e l'ecosistema che la difende, sia la capacità dell'uretra di difendersi dai traumi meccanici in condizioni di scarsa lubrificazione e/o di secchezza secondarie ad amenorrea da stress, allattamento, menopausa;
- d) **il diabete**, che triplica il rischio di cistiti.

Tra i **fattori precipitanti** spiccano il rapporto sessuale, i colpi di freddo e lo stress acuto.

I due principali **fattori di mantenimento** sono l'omissione diagnostica dei fattori che mantengono il problema e una terapia inadeguata.

Con una diagnosi accurata di queste cause e la terapia medica appropriata si possono ridurre le cistiti ricorrenti fino a guarire.