

## Cistite: la «casa che piange» dopo un lutto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 75 anni. Ho avuto la fortuna di un matrimonio molto felice, purtroppo senza figli. Mio marito è mancato dopo una lunga malattia, pochi mesi fa. Il non averlo più vicino, anche se malato, anche se da accudire, mi ha lasciato un vuoto tremendo. Anzi una vera disperazione. L'assenza di una persona amata è ancora più dolorosa quando si è vecchi. In più mi si è scatenata una cistite emorragica fortissima, che tende a ripetersi: mai avuta prima! E' possibile che un lutto grave scateni la cistite? Che cosa si può fare, oltre alle cure antibiotiche, che mi buttano giù tantissimo? Grazie di cuore”.

Loretta G. (Torino)

Intuisco quanto sia dolorosa l'assenza di un marito amato, gentile signora, e quanto la vita possa sembrarle improvvisamente vuota e triste. Sì, un lutto grave può scatenare le cistiti. Gli antichi medici cinesi dicevano che la cistite è “la casa che piange”. Intendendo con questo che il dolore da lutto, e lo stress che lo accompagna, possono contribuire a scatenare l'infiammazione vescicale e, quindi, la cistite. Il lutto si comporta allora da fattore “precipitante” quando la salute della vescica è già vulnerabile per la presenza di altri fattori “predisponenti”, che vanno curati per prevenire altre cistiti. Tra questi: la carenza di estrogeni e di androgeni dopo la menopausa, se non ha fatto terapie ormonali sostitutive, almeno locali; la stitichezza, che peggiora dopo la menopausa, ancor più con l'avanzare dell'età; la contrazione e retrazione dei muscoli che chiudono in basso il bacino e circondano uretra, vagina e ano, più marcata nelle donne che hanno il pavimento pelvico intatto: perché non hanno avuto figli, o perché li hanno avuti con taglio cesareo; il diabete mal controllato o anche la familiarità per diabete, perché avere la glicemia a livelli alti, o addirittura più alti della norma, triplica le vagiti e le cistiti, causate da batteri, come l'Escherichia coli uropatogeno (UPEC), che le causa in circa l'85-90% dei casi, o da funghi come la Candida albicans, la Candida glabrata o la Candida krusei.

Il meccanismo che potrebbe causare le cistiti include:

- 1) un'infiammazione della parete intestinale da stress, che facilita il passaggio trans-parete di germi intestinali che possono aggredire la vescica, come l'Escherichia coli o l'Enterococcus faecalis;
- 2) una minore efficacia delle difese immunitarie, colpite dalla depressione, a livello intestinale, vaginale e vescicali;
- 3) la carenza ormonale, peggiorata dopo la menopausa;
- 4) la retrazione e contrazione del muscolo elevatore dell'ano, che circonda la vagina e l'ano: se troppo contratto, può rendere difficoltosa e dolorosa sia la defecazione, sia la penetrazione.

Per ridurre la frequenza e la gravità di queste cistiti è indispensabile lavorare su più fronti: intestinale, vescicale, vaginale e sistemico. Auguri di cuore per una ritrovata serenità in salute!

Prevenire e curare – Come prevenire le cistiti da lutto, dopo la menopausa

- Migliorare lo stato di nutrizione dei tessuti vaginali e uretro-vescicali, con un ormone ad attività solo vaginale, come il prasterone, oppure l'estradiolo o l'estriolo.
  - Rilassare i muscoli contratti, con appropriata fisioterapia di rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico.
  - Curare le alterazioni del microbiota intestinale e vaginale, con probiotici specifici.
  - Migliorare il transito intestinale e ridurre la stipsi con lassativi di massa, come il macrogol.
  - Usare fitosostanze come il destro mannosio, il mirtillo rosso e/o la propoli, capaci di intercettare l'Escherichia coli e di renderlo meno aggressivo, legandosi alle fimbrie, le "zampine" con cui aderisce alle cellule vescicali.
  - Fare una psicoterapia appropriata, per dare parole al dolore e ridurre pian piano la sofferenza interiore che si scarica, anche, nella cistite.
- 
-