Cistiti ricorrenti, le cause sono anche genetiche

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

"Soffro di cistiti ricorrenti, soprattutto dopo i rapporti. Ne soffrivano anche mia mamma e mia nonna. Adesso però ha cominciato ad avere cistiti mia figlia, 16 anni, che non ha ancora mai avuto un ragazzo né un rapporto. Le chiedo: quanto pesa la genetica? Quali potrebbero essere i fattori familiari che contribuiscono a queste maledette cistiti? Come posso aiutare mia figlia a non avere il calvario che hanno avuto tutte le donne della nostra famiglia?".
Mamma molto preoccupata (Firenze)

Gentile signora, la sua domanda è molto interessante perché diversi fattori che predispongono alle cistiti hanno andamento familiare. Innanzitutto, ci può essere in famiglia una ridotta produzione da parte del rene della proteina di Tamm-Horsfall (THP), dal nome dei ricercatori tedeschi Igor Tamm e Frank Horsfall, che l'hanno scoperta nel 1952. Nota anche come uromodulina, è la proteina più rappresentata nelle urine di persone sane. Ha due grandi ruoli: riduce la formazione di calcoli renali e combatte i germi, come l'Escherichia coli uropatogeno (UPEC), il maggiore responsabile delle infezioni urinarie recidivanti. Punto interessante: è ricchissima di mannosio, uno zucchero che fa parte anche della membrana delle nostre cellule, con cui questa proteina si lega alle zampette dell'E. coli, impedendogli di attaccare ed entrare nelle cellule della parete vescicale ("urotelio"). Se la produzione è geneticamente carente, l'apparato urinario si difende meno dalle infezioni. In positivo, l'assunzione per bocca di D-mannosio vicaria la proteina carente e aiuta la vescica a difendersi meglio dagli attacchi dei germi patogeni. Questa è già un'ottima notizia, perché il D-mannosio può essere usato in via preventiva, oltre che terapeutica.
La salute dell'intestino è un altro fattore con risvolti familiari. La vulnerabilità alla sindrome dell'intestino irritabile, che una volta chiamavamo "colite", lede la capacità della parete intestinale di essere una frontiera selettiva e aumenta la probabilità di passaggio dell'E. coli dall'intestino alla vescica per via sanguigna. Questa vulnerabilità aumenta quando ci sia una predisposizione a intolleranze alimentari, anche al lattosio o al glutine.
Ugualmente dannosa è la stitichezza, che può avere cofattori familiari, anche di tipo acquisito, quali gli stili alimentari e l'abitudine o meno ad avere una buona idratazione quotidiana. Nelle donne, un'eccessiva contrazione dei muscoli del pavimento pelvico (ipertono), che può avere un base genetica, aggravata da un temperamento ansioso e/o da un'educazione di tipo restrittivo, predispone alle infezioni vescicali. L'ipertono è responsabile della componente biomeccanica delle cistiti che compaiono dopo il rapporto: il rilassamento del muscolo elevatore, con opportuna fisioterapia, è un altro aiuto prezioso.
Non ultimo, avere predisposizione al diabete può triplicare sia le cistiti, sia le vaginiti, da E. coli e da candida, ancor più se l'alimentazione è ricca di zuccheri. E' quindi essenziale diagnosticare i fattori genetici presenti nella singola persona, in questo caso sua figlia, così da dare indicazioni efficaci e utili a ridurre la vulnerabilità alle cistiti. Un caro saluto.

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare - Probiotici e prebiotici: quanto posso aiutare a prevenire le cistiti?
Gli antibiotici, usati spesso in eccesso per curare le cistiti, sono bombe atomiche sul microbiota intestinale e vaginale, che può subire danni persistenti nella sua composizione ("disbiosi") e nelle sue funzioni. Tra i probiotici, è di grande interesse l'Escherichia coli di Nissle (EcN), nostro alleato nel combattere l'E. coli uropatogeno. E' tuttavia importante alternare i probiotici, su consiglio medico, per favorire la biodiversità essenziale per la salute del microbiota. In parallelo, un'alimentazione ricca di prebiotici, come l'inulina, di cui sono ricchi anche i carciofi, dà al microbiota lo stimolo nutritivo per essere più amico della nostra salute, vescica inclusa.

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it