

## Intestino regolare per curare la vescica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 68 anni e dopo la menopausa ho sempre sofferto di cistiti e vaginiti da Escherichia coli. Tanti antibiotici e, dopo un mese o due, punto e a capo. Nessuno dei tanti medici che ho consultato mi aveva chiesto come andasse il mio intestino: l'ultima volta, però, la mia nuova dottoressa di famiglia, che è gastroenterologa, mi ha fatto un sacco di domande sulla mia stitichezza e ha concluso che se non correggiamo questo problema le cistiti torneranno sempre. A me si è aperto un mondo. Le chiedo: è vero? E se sì, perché nessuno me l'ha mai chiesto? Negli anni ho cambiato un sacco di prodotti per la stitichezza: che cosa è meglio alla mia età? E basterà regolarizzare l'intestino per non avere più cistiti?”.

Elisa S. (Palermo)

Gentile signora, intanto mi congratulo con la sua dottoressa che è attenta a uno degli aspetti fondamentali della salute – la regolarità dell'intestino – oggi purtroppo molto trascurato, soprattutto dagli specialisti non gastroenterologi. Sì, è vero: la stitichezza aumenta nettamente la probabilità di sviluppare vaginiti e cistiti da Escherichia coli, fin dall'infanzia (per inciso, la stipsi aumenta anche il rischio di prostatiti nel maschio). Questi germi, normali abitanti dell'intestino, possono arrivare in vagina e in vescica causando infiammazione: per questo vengono chiamati “saprofiti patogeni”. Possono arrivarci o per contaminazione dei genitali esterni da residui, anche microscopici, di feci, per un'igiene inappropriata; oppure perché, in caso di stipsi, possono “forzare” la mucosa intestinale e giungere agli organi vicini per via “interna”, come è probabilmente il suo caso.

Ecco perché la cura della regolarità intestinale è un prerequisito essenziale quando si voglia affrontare alla radice il problema delle infezioni recidivanti urogenitali, della donna ma anche, come le dicevo, dell'uomo!

Come si può curare bene la stitichezza?

Innanzitutto parlandone con il medico di famiglia, che valuterà se si tratti di una stitichezza occasionale o cronica. In tal caso, se sia dovuta a rallentato transito intestinale (“stipsi propulsiva”), a difficoltà espulsive (“stipsi ostruttiva”) o a tutt'e due (stipsi mista). Questo perché la scelta terapeutica è diversa a seconda del tipo. Per esempio, aumentare la quantità di acqua bevuta giornalmente, avere una dieta ricca di fibre e fare movimento fisico quotidiano sono consigli generali più efficaci nelle forme da transito rallentato. Le quali, tra l'altro, peggiorano con la depressione, ma anche con taluni antidepressivi e molti altri farmaci.

Nelle forme ostruttive una causa frequente è l'“ipertono” del muscolo che chiude in basso il bacino, spesso associato a un'eccessiva contrazione delle sfintere anale: in questo caso il primo aiuto è imparare a rilassare appropriatamente questo muscolo, con una fisioterapia specifica e/o con una metodica riabilitativa semplice chiamata “biofeedback elettromiografico”.

La scelta “sintomatica”, per consigliare il lassativo “giusto”, deve essere fatta a valle di una

diagnosi corretta, e non autogestita, preferendo formulazioni che siano anche innocue e utilizzabili – restando efficaci – anche nelle terapie croniche, di lunghissima durata. Tra i principi attivi che soddisfino i criteri di efficacia, sicurezza e innocuità assoluta sta il polietilenglicole, che per questa ragione ha meritato il grado di raccomandazione medica internazionale di tipo A (ossia di prima scelta) per la stipsi. Funziona in modo semplice: trattiene le molecole d'acqua, aumentando la massa del materiale da espellere e ammorbidendone la consistenza. Per questo ha anche il vantaggio di mantenere intatta l'efficacia nel tempo, diversamente da molte altre sostanze "attive" sulla mucosa intestinale. La sua dottoressa così attenta saprà anche consigliarla al meglio!

Prevenire e curare - Come affrontare le cistiti in postmenopausa

- Regularizzare l'intestino con stili di vita appropriati e lassativi di massa, che sono la prima scelta.
- Aggiungere una leggera terapia estrogenica in vagina: è innocua per la mammella, ristora l'ecosistema vaginale, migliora la lubrificazione e, in sinergia con un intestino ben funzionante, migliora la capacità della vescica di difendersi dalle infezioni.
- Rilassare i muscoli che chiudono in basso il bacino, se fossero troppo contratti (ipertono), con autostretching, automassaggi o fisioterapia.
- Integrare la dieta con probiotici che aiutino a ristabilire un migliore ecosistema intestinale.