



Roma, 25 marzo 2021 - Bere almeno due litri di acqua al giorno, evitare l'uso di detergenti vaginali aggressivi, non usare ove possibile gli antibiotici, prevenire recidive con il D-mannosio ad alte dosi e aver cura del microbiota intestinale, integrandolo con fibre e fermenti lattici. Queste le cinque regole d'oro per la donna che vuole liberarsi della cistite, un problema che ne affligge una su due almeno una volta nella vita.

Una patologia da una parte trattata troppo spesso con antibiotici e dall'altra vittima del "fai da te". Da qui nasce il progetto "Cistite, una gestione agile" dedicato dal gruppo di urologi AGILE (Italian group for advanced laparo-endoscopic and robotic urologic surgery) e Federfarma Servizi alla qualità di vita delle donne.

"Abbiamo voluto promuovere questa campagna - dichiara il coordinatore Luca Cindolo, responsabile dell'Urologia della Clinica Villa Stuart di Roma - per creare consapevolezza su una gestione della malattia che si ponga come salubre alternativa all'uso, e troppo spesso all'abuso, di antibiotici. Migliaia di medici di famiglia, urologi e farmacisti saranno coinvolti, in modalità interattiva, su casi clinici dedicati ai temi dell'antibiotico-resistenza, del trattamento e della prevenzione di questa patologia e infine sull'importanza del microbiota intestinale. Completeremo poi formazione e aggiornamento con una serie di webinar territoriali e Formazione a Distanza che proporremo tra maggio e giugno".

"Bruciore, dolore, stimolo frequente ad urinare sono i principali sintomi di questa infezione della vescica - ricorda Cindolo - Talvolta può esserci presenza di sangue nelle urine o un senso di peso perineale. È importante ricordare che ciascuno dei sintomi elencati può comparire da solo o accompagnato da altri e che la cistite acuta non complicata nella donna viene diagnosticata su parametri clinici e senza esami

invasivi. Per quanto riguarda poi la frequenza di recidive della patologia, è fondamentale creare cultura sul fatto che una donna su quattro, se alle prese con un episodio di cistite, ne sviluppa un altro entro i sei mesi successivi e che una su cinque evolve verso una forma cronica ricorrente con più di tre episodi l'anno”.

L'antibiotico-resistenza è ormai un problema di salute pubblica. In Italia, nelle cure ospedaliere in acuto, dal 20% al 50% degli antibiotici prescritti sono non necessari o inappropriati. Secondo i dati dell'European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) contro l'Escherichia coli l'inefficacia è arrivata al 64,5% per le aminopenicilline, al 41% per i fluorochinoloni e al 28,7% per le cefalosporine di terza generazione. Proprio questo batterio, l'Escherichia coli, è il principale responsabile della cistite. Allora come intervenire risparmiando ove possibile il ricorso agli antibiotici, e al contempo curando ed evitando le recidive?

“Vi sono diverse sostanze naturali che possono essere d'aiuto come il Cranberry (mirtillo rosso) e molte altre. Tra queste in modo particolare c'è il D-mannosio. Gli ultimi studi - rivela Filippo Annino, Presidente del Gruppo AGILE e Responsabile Unità operativa di Urologia Robotica Ospedale San Donato di Arezzo - ci dicono che la somministrazione di D-mannosio a dosaggi elevati può essere un buon modo per affrontare il problema. Anche le linee guida dell'European Association of Urology citano il D-mannosio come molecola molto promettente”.

“Il D-mannosio è uno zucchero, un monosaccaride a basso peso molecolare - spiega Antonello Mirone, Presidente dell'Associazione Nazionale delle Società di Servizi per le farmacie - in gran parte eliminato nelle urine. La sua azione si esprime impedendo all'Escherichia coli di aderire alle cellule uroteliali e favorendone il distacco e lo smaltimento con il flusso urinario. Ormai le evidenze scientifiche sono numerose: le revisioni sistematiche della letteratura dimostrano che il D-mannosio ad alte dosi ha un ruolo protettivo nelle donne adulte, nelle infezioni del tratto urinario, ricorrenti e acute”.

“Come già accaduto in circostanze analoghe, Federfarma Servizi è lieta di collaborare a questo progetto di formazione e informazione, volto a valorizzare il ruolo di divulgazione che da sempre le Farmacie sul territorio svolgono in favore dei loro utenti-pazienti - prosegue Mirone - Giugno per la cistite sarà il mese della prevenzione: in tutte le Farmacie aderenti all'iniziativa promuoveremo una campagna di awareness con le regole per evitare e trattare la patologia che in Italia compromette la qualità di vita di 9 milioni di persone e colpisce soprattutto nella stagione più calda”.

Sull'importanza crescente e strategica del microbiota intestinale, anche nel contrasto alla cistite, interviene Fabio Pace, Direttore dell'Unità di Gastroenterologia dell'Ospedale “Bolognini” di Seriate

(Bergamo) e già afferente al Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche “Sacco”- Università di Milano: “Si tratta di un vero e proprio organo impegnato in importanti processi come lo sviluppo e la formazione del sistema immunitario, la modulazione della densità ossea, la promozione dell’angiogenesi, la biosintesi di vitamine e amminoacidi, la protezione contro il danno epiteliale, la resistenza ai patogeni, la degradazione dei composti alimentari, fino alla modificazione del sistema nervoso e al metabolismo dei farmaci”.

“La disbiosi del microbiota intestinale, cioè il suo squilibrio nella composizione e funzionalità, si associa a svariate malattie, che comprendono patologie gastroenterologiche, neurologiche, respiratorie, metaboliche, epatiche e cardiovascolari - spiega Pace - Gli antibiotici modificano la composizione del microbiota intestinale in modo acuto e talvolta persistente, con una riduzione della diversità batterica anche urinaria, importante fattore di rischio per le infezioni urinarie ricorrenti. In tal senso è dimostrata e indicata, per il mantenimento o il ripristino di un corretto equilibrio, un’integrazione di lattobacilli o altri probiotici così come di prebiotici”.

“Alle donne italiane che guardano all’estate già con preoccupazione - conclude Luca Cindolo - pensando a tutte le volte in cui dovranno assecondare il bisogno di scappare in bagno, diciamo: smettete di contare le volte in cui andate al bagno. Contate piuttosto su stili di vita sani: non trascurate l’idratazione, un’alimentazione ricca di fibre e l’integrazione di D-mannosio ad alte dosi, ricordatevi, anche durante il ciclo mestruale, di usare detergenti con pH simile a quello presente in vagina e urinate dopo il rapporto sessuale”.