



Come affrontare le cistiti ricorrenti

- ✓ 1 **Regolarizzare l'intestino, eliminando gli alimenti cui si è intolleranti.**
- ✓ 2 **Limitare gli zuccheri semplici come il glucosio.**
- ✓ 3 **Rilassare il muscolo elevatore contratto: con fisioterapia e/o biofeed-back di rilassamento.**
- ✓ 4 **Ottimizzare il livello di estrogeni in vagina in caso di cistiti associate ad amenorrea, assunzione di pillola contraccettiva, puerperio e soprattutto dopo la menopausa, quando la carenza di estrogeni causa alterazioni progressive sia in vagina sia in vescica.**
- ✓ 5 **Evitare la penetrazione finché non si sono normalizzati questi diversi aspetti, e attenzione ai colpi di freddo.**
- ✓ 6 **Estratti di mirtillo rosso e probiotici aiutano a migliorare l'ecosistema intestinale e a proteggere l'urotelio dagli attacchi dell'Escherichia coli.**
- ✓ 7 **Il Destro mannosio ha un'efficacia scientificamente ben dimostrata. Insieme a N-acetilcisteina e probiotici può costituire la via regia per prevenire le cistiti recidivanti, se associato a una strategia terapeutica ben personalizzata.**

stiti fino a guarire, soprattutto se si utilizzano strategie logiche e principi attivi, anche naturali, la cui efficacia sia stata scientificamente dimostrata in modo impeccabile.

Le nuove terapie

Lo scopo e il razionale per un intervento preventivo e terapeutico alternativo deve considerare strategie integrate da associare alle terapie tradizionali. L'importanza e l'utilità di associare sostanze alternative ai comuni antibiotici per la prevenzione delle infezioni a carico dell'apparato urogenitale, e per il successivo periodo di mantenimento, trova riscontro nell'utilizzo di sostanze antiadesive, come ad esempio il D-mannosio, di probiotici quali i lattobacilli (si veda a pagina 50, ndr), e una sostanza mucolitica, che sciogla la componente mucopolisaccaridica del biofilm, come l' N-Acetilcisteina (NAC).

Il ruolo del D-mannosio, ottima alternativa

In particolare, il D-mannosio, uno zucchero bioidentico poiché normalmente presente nei glucosamminoglicani sulla superficie cellulare, è stato di recente proposto come rimedio naturale contro la cistite. La dimostrata efficacia lo caratterizza come intervento preventivo e terapeutico di prima linea, alternativo alla profilassi antibiotica, pressoché privo di effetti collaterali, maneggevole e sicuro in età pediatrica, in gravidanza, allattamento e nelle persone anziane. Una profilassi effettuata con D-mannosio in polvere, 1 grammo due volte al giorno, specie se abbinato a 250 mg di sodio bicarbonato si è dimostrata efficace nel prevenire infezioni urinarie ricorrenti (UTI). La sinergia tra D-mannosio, NAC e lattobacilli potrebbe permettere di beneficiare contemporaneamente dell'attività antiadesiva, di inibizione della formazione del biofilm e di disgregazione del biofilm

Difese naturali anti-cistite

mature, per rendere i microrganismi patogeni finalmente sensibili all'azione dei farmaci e alla risposta immunitaria. Il tutto all'interno di una strategia terapeutica personalizzata (si veda a fianco, ndr).

In conclusione

Una strategia integrata preventiva e terapeutica delle infezioni acute e croniche, batteriche e fungine sostenute da biofilm, deve mirare in primis a bloccare l'adesione delle cellule batteriche sulla superficie vescicale e vaginale, a prevenire la crescita microbica, inibire l'espansione dei patogeni e disgregare le matrici polisaccaridiche formate.

L'utilizzo di principi attivi che possano essere efficaci nei confronti dei cosiddetti biofilm patogeni vescicali e vaginali può rappresentare una valida alternativa alle terapie antibiotiche e antimicotiche, da utilizzare invece in modo sempre più restrittivo e mirato.

Il medico attento saprà valutare nella singola paziente se e quando integrare una terapia tradizionale a terapie naturali con il D-mannosio, possibilmente in armonia con un corretto stile di vita e fisioterapia ad hoc per rilassare i muscoli del pavimento pelvico.

STRATEGIE TERAPEUTICHE ALTERNATIVE AGLI ANTIBIOTICI

✓ Il D-mannosio è uno zucchero scarsamente metabolizzabile, ottenuto dal legno di larice e di betulla, con elevata affinità per le adesine mannosio-sensibili localizzate sulle fimbrie di Escherichia coli e di molti altri batteri flagellati. Il D-mannosio impedisce l'impianto del microrganismo all'epitelio vescicale e vaginale, prima tappa di cistiti e vaginiti aerobiche con formazione di biofilm, facilitandone il distacco e l'eliminazione con il flusso urinario. Recenti evidenze suggeriscono che il D-mannosio agisca anche nella ristrutturazione delle mucose danneggiate, specialmente di quella vaginale.

✓ I probiotici agiscono formando un biofilm fisiologico che riveste e protegge la mucosa vaginale dall'aggressione di numerosi patogeni sia mediante la produzione di biosurfattanti, sia di acido lattico per il mantenimento del corretto pH.

✓ N-acetilcisteina (NAC): risulta di notevole efficacia nel disgregare la membrana di zuccheri complessi ("mucopolisaccaridi") dei biofilm batterici e fungini maturi, azione necessaria per rendere i microrganismi patogeni nuovamente sensibili ai farmaci e agli effettori della risposta immune. L'attività esplicata dal NAC, specie se utilizzato in associazione sinergica con il D-mannosio, sta aprendo nuove e importanti prospettive terapeutiche nelle patologie infettive croniche uro-ginecologiche causate da biofilm polimicrobici e difficili da eradicare con le comuni terapie antibiotiche.

DA RICORDARE

Con le giuste cure si esce dal tunnel

Nelle cistiti recidivanti gli antibiotici non funzionano al meglio. Dobbiamo intervenire prima con D-mannosio, NAC e probiotici prestando attenzione anche ai fattori che concorrono a sostenere il problema. Non rassegniamoci.



Rametto di larice