



giovedì 6 febbraio 2014

Cistite ricorrente: guarire si può, naturalmente

Uscire dal tunnel con il d-mannosio, uno zucchero semplice estratto dal larice, e una lenta ricerca delle cause più profonde. L'esperienza di Rosanna ha aiutato moltissime donne.

La cistite è un'infezione della vescica che si stima colpisca tre donne su dieci all'anno. I sintomi associati sono bruciore nella minzione, urgenza, possibili perdite di sangue. La medicina ufficiale, tendenzialmente allopatrica – che identifica cioè i sintomi con la malattia stessa – prescrive antibiotici per eliminare il batterio responsabile della crisi cistitica - di solito *Escherichia coli* - innescando un circolo vizioso caratterizzato dal ripresentarsi dei sintomi a distanze sempre più brevi e da un malessere diffuso anche durante gli intervalli. Chi ne soffre racconta che diventa difficile persino viaggiare, prendere mezzi pubblici, per non parlare dei rapporti sessuali. Ne sa qualcosa Rosanna, l'infermiera di Bolzano che dopo quattro anni di cistite ricorrente, grazie al d-mannosio e ad un profondo ascolto del proprio corpo, ha sconfitto il problema e adesso si dedica a divulgare sul web la sua esperienza mettendo in contatto migliaia di *cisty-girls*.



Rosanna, vuoi raccontarci meglio la tua storia?

Nel 2002 iniziai ad avere un episodio di cistite al mese che i medici mi curavano con antibiotico. Per quattro lunghissimi anni ho cercato disperatamente soluzioni a questo problema testando senza nessun beneficio le più svariate terapie che gli innumerevoli medici mi proponevano, senza contare gli effetti che gli antibiotici – ormai diventati la mia coperta di Linus - avevano sul resto dell'organismo. Finché cominciai a contattare le donne che soffrivano del mio stesso male presenti nel web sul *forum salute*. Eravamo tantissime! Proposi loro di dividerci in gruppi e di provare ogni gruppo una terapia diversa per evitare di sperimentare singolarmente le decine di terapie alternative che esistevano. Ci fu una massiccia adesione. C'era chi stava sperimentando il vaccino anti-*e.coli*, chi l'omeopatia, chi la psicoterapia, chi il d-mannosio. Quest'ultimo gruppo pareva stesse sempre meglio: passava il tempo e le recidive non si ripresentavano per il 90% e nei pochi casi in cui ricomparivano, venivano debellate solo con l'uso di mannosio. Anch'io nel 2006 ho guarito quella che è stata la mia ultima cistite solo con abbondante mannosio. Eravamo però le prime in Italia a sperimentare questo zucchero, dovevamo importarlo dall'America, dove la usano da trent'anni, con alti costi di sdoganamento, finché, nel 2008, una parafarmacia di La Spezia, la Deakos, ha iniziato a produrre mannosio in Italia.

Con e non contro

L'assunzione di d-mannosio, consigliata per un periodo che va da due a quattro mesi, è la soluzione che permette di spezzare il circolo vizioso dell'antibiotico, liberarsi del dolore e avere così il tempo di risolvere le cause più profonde. "Occorre cambiare del tutto approccio" consiglia Rosanna. La medicina tradizionale tende ad accanirsi contro l'*e.coli* - un batterio che abita l'intestino, in cui tra l'altro svolge un'utilissima funzione - sopprimendo invece proprio

quelle difese naturali che solitamente riescono a tenerlo a bada. La vescica è un ambiente sterile che non può sviluppare batteri patogeni propri, perciò i fattori responsabili della cistite sono da ricercare in un'alterazione dell'equilibrio vaginale o intestinale. Qui di seguito gli approfondimenti su alcune delle cause scatenanti e dei metodi, anch'essi naturali, per eradicarle.

Cistite da luna di miele

La cosiddetta *cistite da luna di miele* che si presenta entro 48 ore dal rapporto sessuale è una delle più comuni tipologie di cistite. Di solito i medici prescrivono di tenere a portata di mano l'antibiotico e assumerlo alcune ore dopo, una pratica che uccide solo i patogeni più deboli lasciando colonizzare la vescica ai più resistenti. Il problema, invece, sta nello sfregamento delle pareti vaginali che, in presenza di contrattura pelvica o di scarsa lubrificazione, può dar luogo a micro-lesioni in cui possono annidarsi e riprodursi batteri che risaliranno in vescica nelle ore successive. Moltissime donne hanno risolto soltanto con l'uso di un buon lubrificante o con la pratica cosiddetta *Kegel-reverse*, innovativa versione del dott. Pesce, presidente del comitato neuro-urologi, degli esercizi di Kegel(1) ovvero contrazioni volontarie dei muscoli pelvici. Mentre gli originali hanno contrazioni lunghe e rilassamenti brevi, nei Kegel-reverse è il contrario: lungo rilassamento intervallato da brevissime contrazioni.

Molti sono i casi di lieve contrattura pelvica non diagnosticata perché certe abitudini odierne, spesso vissute inconsapevolmente, portano a contrarre la zona del bacino, ad esempio l'esigenza estetica femminile di avere una pancia piatta e quindi la tendenza a respirare col torace e non col diaframma, come invece si fa da bambine.

Eccesso di igiene intima

Il marketing e gli spot pubblicitari hanno reso le secrezioni vaginali una vergogna da nascondere con lavaggi e detergenti aggressivi quando al contrario sono un'importantissima difesa fornita da madre natura contro l'insorgere di infezioni. "Consiglio sempre di lavare solo con acqua ma, anche se le donne che ci hanno provato hanno trovato subito giovamento, il concetto che le mucose – proprio come occhi e bocca- debbano essere umide delle proprie naturali secrezioni, è ancora difficile da accettare". Tante hanno paura del cattivo odore che invece va ricercato proprio nell'alterazione della flora vaginale" racconta Rosanna.

"Scusi, dov'è il bagno?"

La vita frenetica a cui siamo sottoposti, fatta spesso di panini al volo, ha reso la regolarità intestinale un lusso per pochi. Ma la stitichezza è un altro tra i fattori di rischio di cistite perché aumenta la permanenza dei batteri fecali proprio accanto alla vescica, nell'ampolla rettale. Un semplice apporto in più di fibre e di lactobacilli può essere tuttavia determinante per la guarigione.

Rosanna, cosa vuoi dire alle donne ancora affette da cistite?

"Che se ne esce e che le terapie proposte da protocollo non sempre sono le più valide. Per fortuna anche qualche medico in Italia adesso comincia a prescrivere mannosio e a cambiare approccio".

Come agisce il d-mannosio

Il d-mannosio è un monosaccaride estratto dalla corteccia di larice che, se ingerito, raggiunge concentrazioni elevate nelle vie urinarie. Avendo un'elevata affinità con le zampe dei batteri, vi si attacca impedendo loro di aderire alla mucosa vescicale e provocare l'infiammazione. Una volta unitisi al d-mannosio i batteri possono essere eliminati semplicemente urinando. Questo zucchero è anche in grado anche di lenire la sensazione di bruciore: essendo un componente della stessa mucosa vescicale, una volta introdotto dall'esterno, ne ricostruisce lo strato protettivo danneggiato dalle ripetute infiammazioni.



Rosanna Piancone, 42 anni, nata e cresciuta a Como, vive a Bolzano da dieci anni. È infermiera professionale ed ha lavorato in case di riposo, sale operatorie, camera iperbarica ed ha insegnato agli allievi oss. Nel sito che gestisce (www.cistite.info) c'è un forum aperto al pubblico che conta 2.200 iscritti. Molte delle informazioni che veicola sono anche il risultato di questionari e indagini da lei preparati a cui sono state sottoposte oltre cento cistitiche.

(1) Arnold Kegel, *The nonsurgical treatment of genital relaxation*, Ann West Med Surg (1948)

