



Napoli: Miglioriamo l'efficienza sessuale, Cistiti frequenti e benessere femminile

Negli ultimi anni, i disturbi legati all'apparato uro-genitale maschile e femminile colpiscono fasce sempre maggiori di popolazione e fasce d'età sempre più basse, a causa spesso (o quasi sempre) di stili di vita non adeguati e di cattiva alimentazione.

Per evitare che i disturbi si trasformino in malattie, che un'infezione diventi cistite o che un affaticamento della prostata diventi prostatite conclamata la medicina ufficiale oggi punta molto sulla prevenzione. Gli specialisti in urologia sono tutti concordi nell'affermare che stili di vita regolari, una moderata attività fisica e un'alimentazione che faccia poco uso di sale, di bevande alcoliche e di conservanti sono il primo passo per evitare disturbi dell'apparato urinario, poiché nell'80% dei casi questi accorgimenti sono sufficienti per ridurre o eliminare del tutto il problema. Successivamente entrano in gioco gli integratori alimentari, che sono in grado di supportare in modo efficace tutte le forme di prevenzione, e i test diagnostici, fondamentali per scongiurare il pericolo di incappare in patologie più o meno gravi o per bloccarle negli stadi iniziali.

E se l'universo femminile, più attento ai temi della salute, sta rispondendo alla prevenzione in modo più coerente e veloce, l'universo dell'utenza maschile, invece, ancora stenta a rendersi conto del fatto che, a partire dai 45/50 anni di età, un monitoraggio annuale o biennale (il medico di base può consigliare in proposito) dell'apparato uro-genitale non solo è assolutamente consigliabile, ma è decisamente opportuno. L'incidenza dei tumori della prostata è infatti ancora troppo elevata tra la popolazione (non solamente italiana) e comporta interventi invasivi che potrebbero essere evitati nella stragrande maggioranza dei casi ricorrendo alla prevenzione o a terapie di contenimento.

Le principali associazioni di categoria (SIU e SIA) si sono da tempo organizzate per far partire progetti legati alla prevenzione e per fare azione informativa sul territorio, tra l'utenza di base. Non c'è bisogno di dire che, se da parte dell'apparato pubblico questi interventi fossero in qualche modo supportati, questa attività potrebbe dare risultati di gran lunga più eclatanti. Il bruciore ricorrente, i dolori e le perdite di urina sono un problema fisico per la donna, ma hanno anche importanti risvolti psicologici. Un forte disagio e uno stato di prostrazione sono nella norma per le pazienti colpite da cistite.

L'informazione e un percorso terapeutico adatto consentono di minimizzare ansia e stress aiutando il malato a vivere meglio.

Spesso, infatti, i disturbi uro-genitali possono essere curati con pochi, efficaci strumenti, garantendo alla donna una ripresa piena della funzionalità urogenitale e scongiurando le recidive. Il "Journal of Clinical Urology", pubblicazione ufficiale dell'Associazione Britannica dei Chirurghi Urologici, ha recentemente pubblicato gli atti di un seminario sulla gestione delle infezioni urinarie ricorrenti nelle donne adulte. Nel- l'articolo si ribadisce che il meccanismo chiave delle infezioni alle vie urinarie femminili consiste nella colonizzazione della vagina da

parte di enterobatteri uropatogeni (principalmente, ma non solo, *Escherichia coli*) e dalla loro successiva migrazione in vescica.

Sebbene la profilassi antibiotica sia attualmente il trattamento più utilizzato per combattere le infezioni urinarie batteriche, l'allarme emergente della resistenza a questa tipologia di farmaci rende necessaria una maggiore cautela e la presa in considerazione di terapie alternative. La rivista scientifica spiega che tra i rimedi meno conosciuti, in grado di evitare i rischi da abuso di antibiotici, figurano ad esempio i vaccini contro l'*Escherichia coli*, oppure l'assunzione di probiotici, che aiutano a ridurre il rischio di colonizzazione e adesione batterica. Tra gli integratori sul mercato, saranno quindi da ricercare quelli contenenti probiotici specifici, come: *Saccharomyces Boulardii*, *Lactobacillus Plantarum*, *Bifidobacterium Longum*, *Lactobacillus Acidophilus DDS-1* e *Lactobacillus Rhamnosus*. Questi probiotici e lieviti sono in grado di inibire l'attecchimento e la diffusione dei ceppi batterici più ricorrenti e quindi di evitare il sorgere o il ripresentarsi di infezioni. Recentemente, buoni risultati si sono ottenuti anche con integratori contenenti il principio attivo del mirtillo rosso americano o Cranber (utile anche nelle patologie maschili della prostata). Studi clinici ne dimostrano l'efficacia come agente preventivo per le persone soggette ad infezioni vescicali ricorrenti. Recentemente sono state realizzate delle formulazioni in compresse contenente estratto secco concentrato di Cranberry abbinato a vitamina C (acido ascorbico).

L'alimentazione, poi, è importante: sia quando il disturbo non è ancora conclamato, che nelle fasi iniziali della patologia, ma soprattutto quando il disturbo urogenitale si è presentato ed è stato curato, per evitare che si ripresenti una corretta alimentazione si rivela fondamentale. La dieta riveste un ruolo importante perché alcuni alimenti peggiorano il problema. In generale, quindi, bisognerà evitare alimenti altamente acidi, cibi piccanti, bevande come tè, caffè, alcool, i dolcificanti artificiali e i conservanti perché possono provocare irritazioni della vescica e peggiorare il quadro infiammatorio. Da evitare anche i formaggi stagionati, i cibi in scatola e le bevande alcoliche.

Nella cura dei disturbi dell'apparato uro-genitale, l'acqua è l'elemento più importante, sia a livello di prevenzione, sia a livello di supporto alla terapia. Tutte le acque potabili contengono sali minerali ma la definizione "minerale" è riconosciuta dalle legge esclusivamente alle acque che possiedono caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute, legate alla presenza di specifici sali minerali e oligoelementi. Il Ministero della Sanità vieta qualsiasi trattamento risanante sull'acqua minerale. A differenza dell'acqua di rubinetto che in genere subisce diversi trattamenti (filtrazione, clorazione, aggiunta di ozono) prima di essere distribuita, l'acqua minerale deve essere già "sana" alla sorgente, ovvero batteriologicamente pura e priva di inquinanti e va imbottigliata così come sgorga alla fonte. Spesso ci si chiede quale sia l'acqua minerale più idonea alle diverse condizioni di salute o quale sia la migliore acqua minerale in assoluto. Va detto che non esiste un'acqua "migliore tra tutte le altre", però ognuno può trovare l'acqua più consona alle proprie esigenze e per orientarsi fra le centinaia di acque attualmente in commercio, bisogna innanzitutto saper leggere l'etichetta.

Anche nell'ambito delle patologie legate all'apparato uro-genitale, una scelta ragionata può risultare utile in molte situazioni patologiche o più semplicemente può contribuire a riequilibrare situazioni fisiologiche alterate. In linea generale, le acque minimamente mineralizzate, che presentano cioè un contenuto di sali molto basso, determinano un aumento della diuresi, impediscono la formazione di fosfati e ossalati e favoriscono l'eliminazione dei sali (es. acido urico) e delle scorie. Esse sono quindi preferibili per i soggetti con calcolosi delle vie urinarie così come per i soggetti che necessitano di una dieta a basso contenuto di sodio, come ad

Scritto da Achille Della Ragione
Martedì 29 Ottobre 2013 18:42 -

esempio soggetti con ipertensione arteriosa, edematosi, ascitici e nei casi di elevata ritenzione idrica. le acque oligominerali o leggermente mineralizzate, definite anche acque "leggere" per la scarsa concentrazione di sali minerali, di metalli pesanti e di oligoelementi, rappresentano il 56% delle acque italiane in bottiglia e la maggior parte dell'acqua potabile distribuita dagli acquedotti italiani. Questi tipi di acqua sono indicati nella prevenzione della calcolosi renale, in quanto agevolano il trasporto dei calcoli e la loro espulsione, e nelle diete iperproteiche per facilitare l'eliminazione con le urine delle scorie azotate.

Dott. Achille della Ragione