



Cistite: 5 consigli per prevenirla

La cistite è un disturbo davvero fastidioso. Questa infiammazione della vescica, infatti, causa fastidio, bruciore durante la minzione, bisogno di urinare spesso, dolore al basso ventre, febbre e brividi se associata ad infezione batterica. Nonostante possa colpire sia gli uomini che le donne, la cistite è un disturbo prevalentemente femminile e si calcola che colpisca almeno una volta nella vita moltissime donne. La cistite, però, si può prevenire: ecco alcuni semplici consigli da mettere in pratica.

1 – Bere molta acqua e seguire una dieta sana: bere molto – anche due litri al giorno di acqua non gassata o tisane - aiuta a prevenire la cistite perché aiuta ad urinare spesso, evitando che l'urina ristagni a lungo nella vescica provocando il proliferare dei batteri; per lo stesso motivo è preferibile non trattenere la pipì troppo a lungo.

2 – L'importanza dell'alimentazione: si dovrebbe inoltre seguire una dieta sana, ricca di cibi che aiutano a prevenire la cistite. Nella propria dieta non dovrebbero mai mancare frutta e verdura fresca, carni bianche e pesce. In particolar modo i mirtilli rossi hanno effetti benefici sulla salute delle vie urinarie perché impediscono ai batteri di aderire alle pareti della mucosa. Meglio limitare, invece, il consumo di alcol, bevande contenenti caffeina, formaggi, cioccolato, dolci e spezie piccanti.

3 – Attenzione all'igiene: un'accurata e corretta igiene intima è fondamentale nella prevenzione della cistite. Deve essere quotidiana ed effettuata con detergenti neutri e non troppo aggressivi. Le donne, in particolar modo, dovrebbero fare attenzione e lavarsi sempre con un movimento che va dalla vagina all'ano. Gli asciugamani e la biancheria intima dovrebbero essere strettamente personali, sia a casa che in albergo.

4 – Materiale della biancheria intima: per prevenire la cistite è meglio scegliere biancheria intima in cotone, preferendo questo materiale alle fibre sintetiche perché garantisce una migliore traspirazione, evitando così il proliferare dei batteri.

5 – Attenzione all'abbigliamento: anche pantaloni troppo stretti indossati per molte ore di seguito possono aumentare le possibilità di insorgenza della cistite poiché creano un ambiente favorevole ai batteri.