



## Cistite e sport: il ruolo dell'attività fisica

Solitamente l'attività fisica fa bene al nostro organismo, ma sono molte le ragazze e le donne che si chiedono quale sia il rapporto tra **cistite e sport** e se sia bene allenarsi comunque anche mentre si soffre di questa fastidiosa **infezione alle vie urinarie**. Vediamo cosa bisognerebbe sapere sull'argomento.

Una sana e regolare attività fisica aiuta a mantenere in buona salute l'intero corpo, vie urinarie comprese: attività poco intense sono solitamente consigliate per rimettersi in moto se si è poco in forma e possono essere un aiuto nella **prevenzione delle infezioni alle vie urinarie**. Tra queste attività adatte a tutti ci sono lunghe passeggiate all'aria aperta per riattivare la circolazione, esercizi di yoga e semplici esercizi di ginnastica dolce.

Riguardo a **cistite e ginnastica**, c'è ad esempio un esercizio che chiunque può eseguire a casa e che può risultare utile nella prevenzione di questa fastidiosa infezione: si comincia impugnando una sedia e, con la schiena ben dritta, bisogna piegare le ginocchia fino a quando il bacino è vicino ai talloni. Questo semplice esercizio può aiutare a favorire la peristalsi intestinale, aiutando quindi a limitare il proliferare dei batteri.

Ci sono però alcuni sport che sembrerebbero sconsigliati in caso di cistite, anche se non ci sono evidenze scientifiche che provino senza ombra di dubbio questo legame. Tra questi ci sono, ad esempio, il ciclismo (soprattutto per gli uomini) e il nuoto, in particolar modo per le donne.

In realtà mettendo in pratica alcuni semplici consigli si possono minimizzare i rischi di **contrarre infezioni alle vie urinarie facendo sport**.

Tra i **fattori di prevenzione della cistite per chi fa sport**, ad esempio, c'è una corretta idratazione: reintegrare i liquidi che si sono persi durante la pratica sportiva, infatti, aiuta ad

impedire la concentrazione delle urine quindi il conseguente rischio di infezioni alle vie urinarie.

È poi indispensabile una corretta igiene, soprattutto per chi pratica sport a contatto con l'acqua. In questo caso è importante cambiarsi subito per non tenere il costume umido a contatto con le parti intime e, nel caso di sport acquatici praticati al mare, evitare di sdraiarsi sulla sabbia indossando il costume bagnato.

Lo stesso discorso vale per chi pratica sport in palestra: gli indumenti usati per l'attività sportiva, spesso aderenti e di materiale sintetico, vanno tolti subito e sostituiti con abiti puliti dopo una buona doccia.

Una domanda ricorrente è: **posso fare sport quando ho la cistite**? Anche in questo caso la risposta non è univoca, ma varia da persona a persona. Praticare attività fisica in alcuni casi può contribuire ad alleviare il fastidio a causa della produzione di endorfine e di una migliore ossigenazione del sangue, che ovviamente coinvolge anche la zona pelvica. In ogni caso è bene non sforzarsi quando si sente dolore o disagio e bisogna interrompere subito gli esercizi che risultano dolorosi.