



Dieta per cistite ricorrente

Il cibo non serve solo a nutrirci, ma anche a curarci: esistono infatti alimenti che possono alleviare, o al contrario aggravare, numerosi disturbi. Esistono anche delle norme dietetiche da seguire **per la cistite ricorrente**, per prevenire o per alleviare i sintomi di questa fastidiosa infezione delle vie urinarie: si tratta di una serie di alimenti che hanno effetti positivi su infiammazione o bruciore e che quindi si possono consumare in abbondanza, e di una lista di cibi da consumare con moderazione oppure da eliminare dalla propria dieta. In ogni caso è sempre bene parlarne con uno specialista, che potrà affiancare alla terapia farmacologica un'alimentazione adeguata per alleviare il disturbo.

Alimenti consigliati contro la cistite ricorrente

La prima cosa a cui prestare attenzione in una **dieta per la cistite ricorrente** è la quantità di acqua che si consuma ogni giorno: bisognerebbe infatti bere almeno due litri di acqua non gassata al giorno, eventualmente alternandola con tisane o infusi.

Via libera a frutta e verdura: bisognerebbe consumare almeno una porzione di verdura a pasto, preferendo quelle con poco sodio come ad esempio carote e spinaci, e circa tre frutti al giorno, possibilmente con la buccia. In particolar modo ribes, kiwi e mirtilli sono ricchi di vitamina C e sono un toccasana per la salute delle vie urinarie.

Si possono mangiare anche formaggi freschi e a basso contenuto di grassi, ma anche formaggi stagionati come il Grana Padano, che incrementa l'apporto proteico dei pasti e fornisce calcio e vitamine; bene anche il latte fermentato, i suoi derivati, lo yogurt e i fermenti lattici.

Cibi da limitare in caso di cistite ricorrente

Ci sono anche alcuni **alimenti da limitare in caso di cistite ricorrente**: tra questi ci sono ad esempio la carne, in particolar modo quella affumicata, e il sale, che dovrebbe essere ridotto in tutte le pietanze.

Cistite ricorrente: gli alimenti da evitare

Ci sono infine dei **cibi da evitare in caso di cistite ricorrente** perché possono accentuare il problema. Tra questi ci sono sicuramente le bevande zuccherate come tè freddo e succhi di frutta industriali, dolci, cioccolato e prodotti contenenti dolcificanti artificiali: gli zuccheri, infatti, favoriscono la proliferazione dei batteri. Sono da evitare anche caffè, tè e bevande contenenti caffeina, alcolici e superalcolici e spezie piccanti, dal momento che possono irritare la vescica; per lo stesso motivo sono sconsigliati anche i succhi di agrumi e le fragole.

In una **dieta per la cistite ricorrente**, infine, non sono contemplati condimenti grassi come burro, lardo e margarina, salse come maionese e senape, insaccati, fritti e formaggi piccanti.