

# I DISTURBI DELLE VIE URINARIE: LA CISTITE

Uno dei disturbi più frequenti riguardanti le vie urinarie, soprattutto nella donna, è senz'altro la **cistite**; essa è un'inflammatione della mucosa vescicale che colpisce oltre il 40% delle donne in età fertile, molto fastidiosa, dolorosa, irritante, talvolta frequente o ciclica.

Nella nostra società ipercivilizzata, iperigienizzata, attenta a tutto quanto possa nuocere alla salute, sembra impossibile che i disturbi acuti e cronici delle vie urinarie costituiscano ancora una fonte di malessere e di sofferenza per milioni di persone, eppure si tratta di una realtà di assai difficile gestione, poiché è facile che il primo banale episodio di sofferenza urinaria, se mal gestito e trattato, possa cronicizzarsi diventando via via più complicato da affrontare.

In effetti, molti comportamenti della nostra vita quotidiana possono favorire l'insorgere e soprattutto il recidivare di infezioni batteriche o virali, ma anche di infiammazioni sterili, non legate cioè all'intervento di agenti microbici, come ad esempio quelle causate dall'eliminazione di materiali renali microcristallini (sabbia renale o microcalcoli) che ne possono costituire l'agente scatenante.

Possiamo senz'altro affermare che oggi tanti comportamenti tipici dello stile di vita moderno, costituiscono sempre più spesso la causa dello scatenarsi della malattia e hanno quasi completamente soppiantato le antiche cause batteriche, che un tempo erano in buona parte dipendenti da scarsa igiene della persona e degli ambienti domestici e lavorativi. Infatti i modi usuali del vivere moderno sono assai spesso lontani dal rispetto delle più elementari esigenze organiche: basti pensare alle lunghe ore seduti, in ufficio o in auto, con scarse assunzioni di liquidi (che di frequente sono costituiti da caffè, alcolici, bibite gassate, ecc.), all'alimentazione inadeguata per quantità e composizione, alle conseguenze della sedentarietà, allo stress, e così via.

In particolare un gran numero di infezioni ricorrenti sono legate all'enorme frequenza di alterazioni della flora batterica intestinale (disbiosi intestinale), anch'esse conseguenza delle situazioni suddette. La flora intestinale infatti è costituita da un'insieme di microbi benefici per la nostra vita, che vivono stabilmente nel nostro intestino, e che facilmente va incontro ad alterazioni per le cause più svariate, come ad esempio l'assunzione di farmaci, come gli antibiotici.

Le disbiosi intestinali diventano vere e proprie sorgenti autogene di infezioni urinarie, specialmente nella donna per le caratteristiche anatomiche dell'apparato urinario, ma che sono ormai comuni anche nell'uomo a causa dei disturbi prostatici. La cistite è un problema che non va sottovalutato e che va sempre curato con la massima scrupolosità, soprattutto se è derivato da un'infezione batterica.

Talvolta però, nonostante le cure, il disturbo si ripresenta con frequenza diventando molto fastidioso. Quando il ricorso alle terapie classiche non ottiene i risultati sperati, o per supportarne l'azione, possiamo ricorrere a numerosi principi attivi vegetali che si sono rivelati benefici per contrastare le più comuni infiammazioni localizzate a livello delle vie urinarie. Analizziamone alcuni, descrivendo le piante più comunemente usate come ad esempio l'**Uva ursina**, il **Cranberry** o Mirtillo di palude, il **Pompelmo**.

L'**Uva ursina**, di cui si utilizzano le foglie, è un piccolo arbusto sempreverde, che cresce di preferenza nelle foreste di conifere, nelle brughiere alpine e nell'Appennino settentrionale e centrale.



L'azione elettiva dell'uva ursina è quella antisettica delle vie urinarie; la sua azione è favorita dalle urine alcaline per cui, se queste non lo fossero, si dovrà renderle tali con la somministrazione di bicarbonato di sodio o di altri alcalinizzanti urinari. E' quindi utilizzata in caso di infiammazioni delle vie urinarie, come cistite, infiammazioni del rene, uretrite, ipertrofia prostatica.

## **Arbusti di Uva ursina**

Il **Cranberry** è costituito dai frutti di *Vaccinium macrocarpon*, conosciuto anche col nome di Mirtillo americano, poiché è un piccolo

arbusto di origine nordamericana. Questa pianta cresce bene nei terreni marginali e paludosi, prestandosi a colture su vaste aree di territorio, adatte ad una produzione intensiva.

Il Mirtillo americano contiene significative quantità di antocianosidi, flavonoidi, acido citrico, malico, chinico e ippurico, e numerose altre sostanze dalle proprietà antibatteriche, che esplicano la loro azione soprattutto a livello dell'apparato urinario.



Studi recenti hanno dimostrato che il succo dei frutti di questa pianta ha la capacità di rendere antiadesiva la superficie delle mucose, ciò che inibisce l'adesione cellulare dei vari batteri patogeni responsabili delle infezioni urinarie, fra cui anche l'Escherichia coli (l'agente patogeno che è più spesso responsabile delle infezioni urinarie).

**Bacche di Cranberry** Tale azione antiaderente, favorendo la fisiologica eliminazione delle popolazioni batteriche anomale, può contribuire a contrastare la colonizzazione dell'intestino e della vescica da parte di questi agenti potenzialmente patogeni.

Particolarmente interessante nel contrastare le infezioni urinarie recidivanti è la proprietà del succo di abbassare i valori del pH urinario, rendendo quindi più acide le urine, il che contribuisce a combattere le infezioni stesse.

L'uso del Mirtillo di palude è particolarmente adatto per i disturbi acuti e cronici delle vie urinarie, come le cistiti, spesso accompagnate da disbiosi intestinali che diventano vere e proprie sorgenti autogene di infezioni urinarie. Raccomandato quindi ai soggetti che presentano ricorrenti infezioni alle vie urinarie, come cistiti e prostatiti, sia occasionali che recidivanti o croniche.

Il Cranberry, data la concentrazione abbastanza significativa di ossalati presente nel suo succo, è sconsigliato nei casi di nefrolitiasi (tendenza alla formazione di calcoli renali, che spesso sono costituiti proprio da ossalati).

Del **Pompelmo**, Citrus paradisi Mact., viene utilizzato l'estratto dei semi, che si ottiene dalla loro macinazione e la successiva estrazione glicerica.

L'estratto dei semi di Pompelmo, (o G.S.E., Grapefruit seed Extract) contiene un'elevata concentrazione di bioflavonoidi e la sua azione battericida si esplica sulla membrana cellulare dei microrganismi, modificandone la permeabilità e le attività enzimatiche, sino alla morte del microrganismo stesso. L'azione è proporzionale alla concentrazione.



**Frutto di Pompelmo**