



Rassegna Stampa

alimentazione *curarsi con i cibi*

È una malattia che tende a ripresentarsi; per questo, **i farmaci non bastano**. I germi che la provocano si combattono anche con **un menu adatto**

Si stima che circa il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni soffra di cistiti ricorrenti, un disturbo che comporta **difficoltà a urinare, sensazione di vescica piena, dolore durante la minzione**, urine con tracce di sangue, torbide e talvolta maleodoranti. La cura per la cistite deve essere prescritta da un medico in base ai risultati dell'esame delle urine e, a seconda dei casi, può essere a base di antibiotici, anche se non necessariamente. Tuttavia, è universalmente riconosciuto che l'alimentazione possa influire su questo disturbo e, di conseguenza, sapere quali cibi sia meglio evitare e quali prediligere può aiutare sia durante la guarigione sia per prevenire nuovi episodi.

CISTITTE

BISOGNA PENSARCI A TAVOLA

Lei ne soffre di più

Il genere femminile è più predisposto alle infezioni alle vie urinarie per vari motivi, primo tra tutti il fatto che la distanza fra uretra e ano è minore rispetto all'uomo e, quindi, è più facile che i batteri fecali giungano alle vie urinarie. Le cistiti possono anche dipendere da frequenti rapporti sessuali non protetti, che espongono a maggiori rischi di contaminazione, o dall'uso di sistemi contraccettivi, che possono favorire le infezioni, come l'anello vaginale.

→ **VIA LIBERA A INFUSI E TISANE, PURCHÉ NON**



Rassegna Stampa

I cibi che acidificano

«L'obiettivo di una dieta per la cistite consiste nel prediligere alimenti che siano in grado di acidificare le urine» raccomanda la dottoressa Silvia Briganti, specialista in Scienza dell'alimentazione al Cam-Lei di Monza. «Questo per **contrastare la proliferazione dei batteri**, la loro aderenza alle pareti della vescica e aiutare l'organismo a eliminarli più velocemente».

★ «Va, però, fatta una precisazione importante: questo regime alimentare è indicato per chi soffre di cistite, ma è vivamente sconsigliato a coloro che soffrono di eccesso di acido urico e osteoporosi, perché l'acidità favorisce un deterioramento della massa ossea» raccomanda l'esperta.

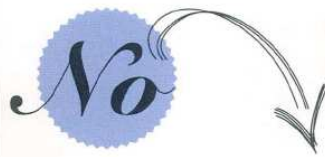


È importante bere molto, aiutando così lo svuotamento della vescica, per evitare che le urine possano ristagnare e irritare la vescica, ma anche per favorire l'eliminazione dei batteri. Infine, è utile consumare alimenti che aiutino il transito intestinale, rendendo regolare lo svuotamento dell'intestino al fine di ridurre i batteri dannosi.

LE BUONE ABITUDINI

Oltre a una corretta alimentazione, ci sono alcune buone abitudini che si possono adottare contro la cistite. Eccole.

- ✓ Quando ci si lava le parti intime è bene fare movimenti che vanno dalla **vagina all'ano** e mai nel senso opposto, per evitare di trasportare inavvertitamente residui di feci e batteri alle vie urinarie.
- ✓ È bene indossare **biancheria intima di cotone** e non quella sintetica, che non consente una corretta traspirazione.
- ✓ È utile uno **stile di vita attivo e sano**: quindi, si a un esercizio fisico regolare e no al fumo.



GLI ZUCCHERI

«Gli alimenti da limitare il più possibile sono tutti quelli che contengono zuccheri semplici, perché favoriscono la proliferazione di batteri e funghi» consiglia la dietologa.

★ Quindi, meglio evitare i dolci, ma anche i succhi di frutta arricchiti di zuccheri, e molte preparazioni industriali.

★ Non bisogna, invece, eliminare pasta, pane e riso che, soprattutto se integrali, vanno benissimo perché contengono fibre e facilitano il transito intestinale.

I CIBI IRRITANTI

«Il secondo gruppo di alimenti da limitare sono le sostanze che possono irritare, come il caffè, ma anche il tè nero e verde, i condimenti e le spezie piccanti come peperoncino, pepe, curcuma e curry» afferma la dottoressa Briganti.

★ Oltre a questi, è bene rinunciare anche alla cioccolata, agli agrumi (anche se contengono vitamina C) e a tutti gli alcolici e superalcolici.

OGNI GIORNO DUE LITRI D'ACQUA

«Quando si soffre di cistite è fondamentale mantenersi sempre ben idratati per favorire, da un lato, una corretta diuresi attraverso la quale si eliminano i batteri che la provocano e, dall'altro, per rendere più morbide le feci, e quindi aiutare l'evacuazione e mantenere sempre ben pulito l'intestino» precisa la dottoressa.

✓ Attenzione, però, a ciò che si beve! L'ideale sarebbero 2 litri al giorno di sola acqua (naturale o frizzante), escludendo succhi e bevande zuccherate.



Per condire

Il condimento migliore è l'olio extravergine d'oliva, perché contiene antiossidanti, ma va bene anche l'aceto per il suo pH acido. Da evitare, invece, il più possibile il sale, ma anche spezie ed erbe piccanti; per insaporire i cibi si può optare per aglio, cipolla e prezzemolo.

✓ Meglio, poi, non aggiungere salse che contengono sale e zucchero. Quest'ultimo, infatti, andrebbe evitato in tutte le sue forme (compresi i dolcificanti artificiali).



CONTENGANO SOSTANZE IRRITANTI (COME IL PEPE), ZUCCHERO O DOLCIFICANTI



Rassegna Stampa

alimentazione *durarsi con i cibi*



Carne e pesce *solo i tagli magri*

«Vanno limitate le carni rosse, come il manzo, e quelle più grasse» spiega la dottoressa Briganti. «Sì a **pollo, tacchino, coniglio** o tagli magri, come vitello e lonza di maiale. Da evitare, invece, affettati, salami, salsicce» continua l'esperta.

* Lo stesso vale per il pesce, da scegliere nelle varietà più magre. Meglio evitare il salmone e il tonno a favore del **pesce azzurro** e delle alici fresche. Da limitare il più possibile anche i prodotti del mare conservati sotto sale, sottolio, affumicati ed essiccati.



Non ci sono controindicazioni per quanto riguarda le uova che si possono mangiare una volta alla settimana, anche se è bene fare attenzione alle dosi per il loro contenuto di colesterolo.

Latticini *si se con fermenti*

Latte e yogurt possono essere consumati regolarmente nella dieta, seguendo sempre le giuste porzioni. In particolare, vanno bene **yogurt addizionati** di fermenti lattici che favoriscono il regolare transito intestinale.

* I derivati del latte come panna, burro e formaggio contengono molti grassi saturi, quindi sarebbero da limitare; si a piccoli porzioni di **formaggi freschi e magri**.



Frutta e verdura *tanta e sempre di stagione*

«Sono molto utili le vitamine e in particolare la C, quindi via libera a tutta la verdura soprattutto se **cruda**, perché la cottura può farci perdere alcune di queste preziose sostanze» spiega l'esperta.

* Anche 2-3 porzioni di frutta non dovrebbero mai mancare nel menu: è importante sceglierla di stagione e mangiarla con la buccia, la parte più ricca di fibre. Infine, si a tutta la frutta e la verdura ricca di acqua perché ha un alto potere drenante: **sedano, insalata, carciofi, porri e prezzemolo**.

Per disinfettare le vie urinarie sono molto efficaci i frutti rossi, e in particolare il mirtillo rosso, che si possono prendere anche in forma di integratori e succhi, a patto che questi ultimi ne contengano una buona concentrazione e, soprattutto, che non siano addizionati di zuccheri.



Legumi *almeno due volte alla settimana*

«Un'ottima alternativa a carne e pesce sono i legumi che dovrebbero essere inseriti nella dieta almeno due volte alla settimana, perché sono ricchi di proteine e fibre che favoriscono la motilità intestinale e quindi aiutano a mantenere l'intestino pulito» consiglia l'esperta.

* Si può scegliere la varietà che si preferisce di **fagioli, ceci e lenticchie** che sono anche quelle più semplici e veloci da cucinare, soprattutto se si scelgono quelle piccole.

Una giornata tipo

Colazione: 1 tisana al timo senza zucchero; 1 yogurt bianco, con fermenti lattici aggiunti e con una manciata di frutti rossi freschi; 2 fette biscottate integrali.

Spuntino: pomodorini cherry.

Pranzo: risotto ai mirtilli rossi; petto di pollo al limone; cavolfiore gratinato al forno; una mela.

Spuntino: 2-3 cracker integrali.

Cena: trota alla griglia con salsa verde (prezzemolo e olio evo); broccoli saltati in padella; macedonia di frutta.

LE ALTERNATIVE

Per la colazione

- ✓ Una tisana di malva; uno yogurt bianco con un mix di mirtilli rossi essiccati e noci.
- ✓ Un infuso di ortica; yogurt greco con frutta fresca a pezzi; un paio di fette biscottate integrali.

Per pranzi e cene

- ✓ Risotto integrale con la zucca; frittata al forno con cipolle; 1 kiwi.
- ✓ Pasta integrale con broccoli, cavolfiore e ricotta; macedonia di frutta fresca.
- ✓ Branzino al forno con riso venere e spinaci; frutti di bosco.
- ✓ Tortino di patate, grana e rosmarino, con insalata verde, mele e noci condita con olio extravergine d'oliva e aceto; pera cotta.
- ✓ Passato di verdura con lenticchie e crostini di pane integrale passati al forno; composta di mela.

Per gli spuntini

- ✓ Carote o sedano crudi e tagliati a bastoncini.
- ✓ Una manciata di frutta secca.
- ✓ Uno yogurt magro con mirtilli rossi essiccati.
- ✓ Due fette biscottate integrali.

