

Cistiti recidivanti in menopausa: che cosa le provoca, come prevenirle

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Le cistiti recidivanti, con il loro carico di sofferenza fisica e psicologica, sono una grave conseguenza della menopausa. Caduta dei livelli di estrogeni, problemi intestinali, tensioni muscolari, un'igiene inappropriata sono i fattori che compromettono la salute urogenitale e sessuale della donna, rendendola vulnerabile a infezioni e infiammazioni. E' però importante sapere che oggi si può agire con efficacia sul fronte della terapia e della prevenzione, scongiurando un destino di dolore e progressiva solitudine. La menopausa, infatti, non è una condizione di declino da accettare con rassegnazione, ma una stagione della vita che – con le cure appropriate, soprattutto ormonali – può ancora regalare momenti di grande gioia e serenità, anche sul piano della sessualità.

Perché in menopausa aumentano le cistiti, soprattutto dopo i rapporti? Quali sono i fattori biologici che favoriscono l'insorgenza della patologia, e la peggiorano nel tempo? Che cosa si può fare per curare l'infezione ed evitare le recidive?

In questa intervista illustriamo:

- come l'ecosistema vaginale sia abitato, in condizioni fisiologiche, da microrganismi "amici" (in particolare, il *Lactobacillus Acidophilus*) che proteggono la vagina dall'attacco dei germi provenienti dall'intestino ("saprofiti patogeni");
- perché la carenza di estrogeni indotta dalla menopausa modifica questo equilibrio, predisponendo non solo la vagina, ma anche l'uretra e il trigono vescicale, a infezioni recidivanti e infiammazioni;
- il ruolo della stipsi e di un'igiene non accurata nel peggiorare la vulnerabilità urogenitale alle infezioni, in particolare da *Escherichia Coli*;
- come la caduta dei livelli estrogenici comprometta anche la capacità dei tessuti perivaginali di congestionarsi durante l'eccitazione e di creare un "manicotto" vascolare che protegge l'uretra e il trigono dal trauma meccanico del rapporto;
- come questa situazione determini, a lungo andare, una contrazione difensiva dei muscoli perivaginali, con dispareunia, blocco della lubrificazione, ulteriore trauma meccanico a carico dell'uretra e progressivo peggioramento del quadro flogistico, in un circolo vizioso sempre più difficile da spezzare;
- perché, in questo contesto, i soli antibiotici non risolvono il problema e, anzi, rischiano di complicarlo;
- come curare e prevenire le recidive: ripristinare l'ecosistema vaginale con la terapia ormonale, anche solo locale; rilassare i muscoli del pavimento pelvico; normalizzare il funzionamento dell'intestino, se alterato;
- perché le donne sono più vulnerabili alle cistiti degli uomini;

- come gli ormoni, se utilizzati sotto controllo medico e sempre personalizzando la terapia (per prodotto, dosaggio, via di somministrazione e attenta valutazione delle eventuali controindicazioni), siano un prezioso alleato della salute della donna, mentre il demonizzarli a priori rappresenti un pessimo modo di fare medicina e cultura scientifica.