

## Maledetta cistite: quando il nemico si nasconde nel nostro organismo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sette anni di cistiti, anche emorragiche. Prima ogni due, tre mesi. Nell'ultimo anno dopo ogni rapporto. Crisi nera col mio ragazzo: alla fine mi ha lasciata. "Non ce la faccio più", mi ha detto. E io?! Queste maledette cistiti mi hanno rovinato la vita! Ho preso tonnellate di antibiotici: le cistiti restano, e io sono resistente a un sacco di farmaci!».

La giovane donna è in crisi profonda. Sovrappeso («Negli ultimi due anni ho preso sette chili!»), gli occhi gonfi, depressa, sfiduciata e insieme arrabbiata: con i medici e con il mondo.

«Mi manda il mio medico di famiglia. Sono andata da lui disperata, per avere un altro antibiotico. Col mio ragazzo era finita, e piangevo. Gli ho fatto pena. Per la prima volta mi sono sentita ascoltata. E di medici ne ho visti tanti! Così gli ho detto anche del dolore ai rapporti, di cui prima non gli avevo mai parlato. Si è illuminato. Ha detto: "Basta antibiotici! Quella degli antibiotici a manetta è una strada senza uscita! Va da lei: ha curato altre mie pazienti, con dolore ai rapporti e cistiti, in un modo nuovo che spesso funziona"».

Sette anni di cistiti sono un problema serio perché l'infezione è radicata nella parete vescicale.

«Il suo medico ha visto giusto. Il dolore ai rapporti, all'inizio della penetrazione, e le cistiti ricorrenti, 24-72 ore dopo il rapporto, sono presenti insieme in circa il 60 per cento delle donne, con cause in comune, da curare in parallelo. Anzitutto l'intestino, devastato dagli antibiotici, con la parete infiammata e permeabile (sindrome dell'intestino irritabile, con stipsi e diarrea) per cui i germi possono aggredire la vescica anche da lì; con il microbiota alterato (disbiosi) e un aumento della candida, fungo insidioso che contribuisce all'infiammazione e al dolore all'entrata della vagina (vestibolite vulvare). E poi il fattore "biomeccanico", come lo chiamo. Il muscolo che chiude in basso il bacino è contratto, in risposta al dolore: questo restringe l'entrata vaginale, blocca l'eccitazione, causa secchezza e microabrasioni della mucosa, dolore ai rapporti e trauma biomeccanico dell'uretra, schiacciata contro l'osso pubico. E poi la disbiosi in vagina».

«Aiuto! Guarirò dalle cistiti, sì o no?».

«Dipende da quanto riusciremo a calmare i nemici. Anzitutto l'aggressività dell'Escherichia Coli Uropatogeno (UPEC, Uropathogenic Escherichia Coli), che causa l'85-90 per cento delle cistiti».

«Sì è quella bestiaccia lì che mi trovano quasi sempre!».

«Esatto. La bestiaccia ha un'abilità insidiosa: si toglie il cappottino (capside) e invade le cellule che rivestono la parte interna della vescica (uroteliali). Lì si annida e si moltiplica, formando i biofilm patogeni endocellulari, o comunità batteriche endocellulari. Queste migliaia di nemici dentro la vescica, dentro casa, per così dire, possono stare silenti: sarà questo il nostro obiettivo! Oppure possono moltiplicarsi poco, causando uno stato infiammatorio cronico responsabile della sindrome della vescica dolorosa, quando il dolore vescicale è continuo. In quei casi l'esame urine è negativo. Una volta i medici parlavano di "cistiti a urine chiare", oppure di "cistite senza cistite": c'erano tutti i segni della cistite, ma senza trovare il colpevole con l'esame colturale. Non si sapeva che la bestiaccia sta nascosta dentro le cellule! Quando invece si moltiplica attivamente, rompe le cellule uroteliali e si riversa in vescica: scatena tutti i sintomi della cistite e la ritroviamo a migliaia nelle urine, con l'esame colturale».

«Cosa la scatena?».

«I rapporti sessuali. I colpi di freddo. La stitichezza o la diarrea».

«Ci sta. Prima ero stitica. Adesso, a furia di prendere antibiotici, a volte ho diarrea».

«Ecco perché lavoreremo su tutti questi fronti in parallelo, cominciando dagli stili di vita e dall'alimentazione, e agendo su intestino, muscoli e microbiota».

«Per disarmare la bestiaccia?».

«Esatto! Brava! Per renderla innocua, come tutti i nemici disarmati con la giusta strategia».

«Uh, questo mi piace!».