

## Se l'intimità finisce in fiamme

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 58 anni e seguo con tanto interesse questa nuova rubrica che trovo molto utile per noi donne. Forse lei potrà aiutare anche me. Dopo circa due anni dalla menopausa, in cui per tutto il resto sono stata bene, ho cominciato a soffrire di cistiti, che diventano anche emorragiche, se ho un rapporto con mio marito. Ho anche molta secchezza vaginale. L'esame colturale delle urine rivela germi "banali" (Escherichia coli), come dice il mio medico di famiglia, che mi ha prescritto antibiotici. L'urologo me li ha prescritti addirittura per tre mesi continuativi, alla sera prima di dormire. Ma posso prendere antibiotici per tutta la vita? O devo chiudere ogni intimità con mio marito, dopo trent'anni di matrimonio sereno? Non c'è una cura diversa?"

Maria Teresa C. (Lecce)

Sì, gentile signora, una cura diversa c'è e le darà molta soddisfazione! Lei stessa, che descrive così accuratamente il suo problema, mi ha già dato gli spunti su cui intervenire. Nella sua storia, così comune a centinaia di donne, sono tre gli elementi di attenzione: la menopausa, la secchezza vaginale e il rapporto sessuale. Insieme, questi tre fattori possono causare cistiti. In positivo, andando alla radice del problema, che è la carenza di estrogeni genitale e vescicale, è possibile ritornare alla normalità, sia nei rapporti, sia nella salute della vescica.

Perché la menopausa può favorire le cistiti recidivanti?

Dopo la menopausa, la carenza di estrogeni causa secchezza vaginale e favorisce l'atrofia, ossia un minore turgore e una minore nutrizione della mucosa vaginale e uretrale. Causa anche una modificazione dell'"ecosistema vaginale", l'insieme delle tribù di micro-organismi che abitano normalmente in vagina e la proteggono dalle aggressioni esterne. Senza estrogeni, scompare il *Lactobacillus acidophilus*, il nostro miglior alleato, e aumentano germi usualmente marginali quali la *Gardnerella* e altri. Le secrezioni vaginali diventano meno acide. Si alza allora il pH, l'indicatore con cui misuriamo la salute del nostro ecosistema vaginale. Dopo la menopausa, infatti, il pH vaginale sale da 4, il valore normale in età fertile, a 6 o addirittura a 7. Questo può favorire la colonizzazione da parte di germi fecali, come l'*Escherichia coli*, "banali" sì, e tuttavia patogeni se vanno dove non dovrebbero, ossia in vagina o in vescica. In positivo, il ripristino di un normale livello vaginale e uretrale di estrogeni è necessario per normalizzare l'ecosistema vaginale e migliorare il benessere e la capacità di difesa sia della vagina, sia dell'uretra.

Perché dopo la menopausa il rapporto sessuale può scatenare la cistite?

Per un concorso di fattori: in condizioni normali l'eccitazione sessuale causa non solo lubrificazione vaginale, ma anche una congestione vascolare attorno all'uretra. Quest'organo delicato viene protetto dal trauma meccanico del rapporto, grazie a questa sorta di "cuscinetto ammortizzatore". La mancanza di estrogeni, tipica della menopausa, causa non solo la secchezza

vaginale, ma priva anche l'uretra di questa protezione. Il fastidio e il dolore, dovuti alla secchezza, tendono poi a far contrarre difensivamente il muscolo che circonda la vagina. Questa contrazione, restringendo l'entrata vaginale, aumenta la possibilità di un "microtrauma meccanico", che aumenta la vulnerabilità alle infezioni, anche da germi banali.

Come risolvere il problema?

Andando alla radice, ossia curando le cause vere: ripristinando il normale livello di estrogeni, che consente alla vagina e all'uretra di difendersi meglio dagli attacchi di questi germi. Il medico prescriverà la cura, con estrogeni in compresse, ovuli o creme, cura che può essere solo locale, vaginale, e non ha quindi nessun effetto negativo sulla mammella. E' poi necessario rilassare il muscolo contratto, con automassaggio e stretching, che il medico può insegnarle e che lei farà poi a casa, per cinque minuti, tre volte al giorno. Come completamento, suggerisco anche gli estratti di mirtillo rosso, che hanno un'attività antibatterica naturale (due compresse al giorno). L'effetto positivo, con scomparsa della secchezza e ritorno della normale lubrificazione vaginale e dell'ecosistema naturale, si manifesta dopo tre-sei mesi dall'inizio della cura. Le cistiti scompariranno, o saranno ridotte per frequenza e gravità, e lei potrà finalmente ritornare alla desiderata intimità con suo marito.

Approfondimento - Il lavoro dei germi è facile perché fanno poca strada

Perché le cistiti sono più frequenti nelle donne?

Per cause anatomiche

L'uretra, il condottino da cui fuoriesce l'urina e che collega la vescica con i genitali esterni, è molto più breve nella donna rispetto all'uomo: 3-5 cm contro 13-16. Questa brevità favorisce la risalita di germi dai genitali esterni, inquinati da residui microscopici di feci, quando l'igiene è inappropriata. Inoltre, la vicinanza anatomica con la vagina rende la vescica sensibile ai traumi "meccanici" come è, per esempio, il rapporto sessuale se la lubrificazione non è adeguata. Infine, la contrazione difensiva del muscolo che circonda la vagina e l'uretra, in caso di secchezza e/o di dolore, può facilitare il microtrauma meccanico, durante il rapporto.

Per cause ormonali

Uretra e base della vescica, chiamata "trigono vescicale", dove sboccano gli ureteri (i condotti che portano l'urina dai reni in vescica) e da cui parte l'uretra, sono ormono-dipendenti, perché hanno in comune con la vagina e i genitali la stessa origine embrionale. Gli estrogeni, in particolare, sono preziosi per aumentare le capacità di difesa di questi tessuti. Essi facilitano inoltre una migliore risposta sessuale, perché aiutano a "tradurre" il desiderio in lubrificazione vaginale e congestione vascolare attorno all'uretra.