



# Alimentazione e Cistite: Quali Cibi Assumere e Quali Evitare

La cistite è un'infezione delle basse vie urinarie spesso dovuta al passaggio del ceppo batterico *Escherichia Coli* dall'intestino alla vagina, pertanto questa patologia è principalmente dovuta ad un malfunzionamento dell'apparato enterico. **La cistite** determina disuria (difficoltà di mizione), strangiuria (bruciore), pollachiuria (necessità di urinare spesso) talvolta ematuria (presenza di cellule ematiche). Il primo step è dunque quello di verificare per quale motivo l'intestino è così permeabile ai batteri. Si consiglia di effettuare opportune analisi per escludere

eventuali problemi di celiachia o di sensibilità al nichel attraverso opportuni esami ematochimici.

Successivamente sarà opportuno **modificare l'alimentazione eliminando** i carboidrati derivanti da farine raffinate di frumento e sostituendole con farine integrali macinate a pietra (Senatore Cappelli, Timilia, Russello, Saragolla, Grano monococco) a basso contenuto di glutine, ricche di vitamine, sali minerali e fibre oppure farine integrali gluten-free (Amaranto, Quinoa, Miglio, Grano saraceno, Teff, Sorgo, Riso); eliminare gli zuccheri industriali sia bianco che di canna e sostituirli con zucchero integrale di canna (Mascobado, Panela), zucchero integrale di cocco, malto di riso o d'orzo, sciroppo d'agave; aumentare il consumo di ortaggi e frutta di stagione nonché di legumi, infine ridurre il consumo di sostanze e bevande nervine (tè, caffè, cioccolato) le quali aumentano la permeabilità intestinali e di conseguenza il maggior rischio di passaggio microbico alle vie urinarie.

Un'alimentazione a base vegetale è dunque fondamentale per stare in forma e ridurre il rischio di patologie. Nello specifico per la cistite è **opportuno inserire tisane** o estratti a base di uva ursina o mirtillo rosso per almeno 15 giorni, queste piante arbutiniche svolgono un'azione antinfiammatoria molto efficace oppure possiamo affiancare talune cure preventive attraverso l'utilizzo di tisane a base di sambuco, erica ed eucalipto per 10 giorni al mese che servono a tenere pulite le vie urinarie.

Si consiglia dopo la terapia naturale di effettuare un'urinocultura e verificare l'effettiva eliminazione della contaminazione batterica da E-Coli, nel caso di responso alterato si consiglia di valutare con la nutrizionista i successivi trattamenti.



**PRENOTA UNA CONSULENZA PER IL TUO PIANO  
ALIMENTARE PERSONALIZZATO**

