



Infezioni vie urinarie

La dieta

Le infezioni delle vie urinarie, per la maggior parte cistiti (alla vescica), sono di solito causate da batteri già presenti nelle feci e dagli stafilococchi. Una dieta sana e semplice è l'ideale, senza dimenticare di bere ogni giorno una quantità (almeno un litro e mezzo) di acqua sufficiente a favorire la diuresi (produzione normale almeno 1 litro al giorno di urina), le funzioni digestive e quelle intestinali.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
yogurt fresco (1 vasetto al giorno) meglio se magro e fresco	spezie (pepe e senape)	bevande troppo gasate
	salumi grassi e degli insaccati	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Per prevenire o curare le infezioni urinarie si deve:

- Tenere l'intestino pulito (il ristagno delle feci favorisce la migrazione di batteri già presenti nelle feci verso la vescica);
- Non trattenere l'urina per troppe ore e svuotare bene la vescica ogni volta che si urina;
- Evitare gli indumenti intimi stretti, o in tessuto sintetico, o anche i pantaloni troppo aderenti, perché favoriscono il surriscaldamento dell'area addominale bassa e l'irritazione dell'apparato genitale esterno (condizioni favorevoli alla crescita di batteri);
- Le giovani donne che usano assorbenti interni devono rinnovarli spesso durante il giorno e utilizzare quelli esterni durante la notte (tutto ciò che ristagna nella zona genitale, può favorire la moltiplicazione dei germi).

L'igiene è fondamentale per tutti e specie per le bambine che vanno educate presto a un'igiene corretta e regolare della zona genitale (evitare l'utilizzo di spugne).



COUNSELLING

È sempre bene che le donne ricordino che:

- Per i lavaggi intimi si può utilizzare anche solo acqua tiepida e poco sapone neutro;
- Durante le mestruazioni e dopo l'attività sessuale, le misure igieniche vanno intensificate.

Nell'igiene femminile: è sconsigliato l'uso frequente di detergenti troppo aggressivi, di spermicidi, di lavande vaginali, che alterano la barriera protettiva naturale (pH acido) che normalmente agisce contro lo sviluppo di germi.