

## Yogurt e alici, maiale e melissa: la cistite si combatte così

**Pubblicato:** Giovedì 11 Gennaio 2018



L'alimentazione può essere un valido alleato per fronteggiare e prevenire le cistiti: e quali sono gli alimenti da evitare e quali possono essere le terapie sono state l'argomento del corso Tigros giovedì 11 gennaio al ristorante Buongusto di Busto Arsizio.

A condurlo, il professor **Stefano Salvatore**, Ginecologo e Responsabile dell'unità di Uroginecologia dell'IRCCS Ospedale San Raffaele nonché presidente della Società Europea di Uroginecologia e la dottoressa **Sabina Pelizzari**, specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione in particolare del pavimento pelvico.



«Ogni donna ha almeno un episodio di cistite nella sua vita, e i soggetti più a rischio sono le donne in menopausa – ha spiegato Sergio Salvatore – E poiché uno degli elementi è il disordine intestinale, anche l'alimentazione anche in questo senso è importante»

I responsabili di questi disturbi sono infatti dei microbi piuttosto aggressivi, come l'**escherichia coli**, che “fanno del loro peggio” quando l'intestino non fa bene il suo dovere, o quando si mangia in maniera disordinata «In particolare bisognerebbe moderare il consumo di zuccheri semplici, o di bevande gasate, che non aiutano il transito intestinale e “alimentano” i batteri stessi» spiega Salvatore. Ma importante, per prevenire, è anche controllare cosa si indossa: «Chi soffre di cistiti dovrebbe evitare i tessuti sintetici, per esempio».

Ma a rendere il corpo più favorevole alle cistiti è anche e soprattutto una scarsa conoscenza dell'area in cui le cistiti avvengono «Quella del **perineo** è un'area di cui nemmeno le donne hanno idea di dove sia, se vi chiedessi di muoverne i muscoli molte di voi non saprebbero nemmeno cosa muovere – sottolinea Sabina Pellizzari – Un problema innanzitutto in Italia, dove l'informazione non è sviluppata».

## CISTITI: COME PREVENIRLE

E invece, l'igiene perineale è il primo aiuto per prevenire le cistiti e la comparsa di infezioni. Per questo il consiglio è quello di «**lavarsi bene , ma non troppo**: troppo spesso infatti, per paura di non lavarsi troppo bene, si esagera con i lavaggi e con i detersivi troppo aggressivi» continua Pellizzari «Ci sono alcune semplici regole da seguire per una corretta igiene perineale quali, infatti, ad esempio l'utilizzo di detergenti ipoallergenici, senza profumo e meglio ancora se non schiumogeni.

E' sempre meglio evitare l'utilizzo di salviette intime, soprattutto se profumate, poiché possono provocare irritazione e secchezza della pelle, e preferire gli assorbenti interni a quelli esterni, o lavare molto accuratamente le coppette. Importante infine non condividere l'asciugamani con nessuno, cambiarlo spesso e utilizzare biancheria intima realizzata con fibre naturali quali il cotone e la seta».

Tra gli alimenti che prevengono le cistiti ci sono quelli ricchi di collagene, soprattutto dopo la

menopausa: carne, pesce sono molto importanti perché garantiscono un buon apporto di collagene, una proteina che viene prodotta dalle cellule del tessuto connettivo e che può essere definita, in parole semplici, il collante delle nostre cellule. Tra le carni più ricche di collagene ci sono quella bovina e di pollo. Il pesce, invece ne contiene in quantità minore, ma questa carenza viene compensata, soprattutto nelle carni di tonno e salmone, da un'ottima presenza di omega 3.

## LE RICETTE

La prima ricetta proposta da **Davide Brovelli**, patron del ristorante Il Sole di Ranco e di Solo 33 Restaurant by Davide Brovelli a Dormelletto, che ha “assistito” i due medici nel corso, è stata sorprendente e sana per molti portatori di patologie, e non solo chi soffre di cistiti: le **Alici in tortiera**, realizzata con alici fresche, pulite e “stirate” e poi messe a strati in una tortiera insieme a olio e pangrattato. La ricetta di oggi comprendeva anche uno strato di ricotta e erbe, che hanno reso più delicato il tutto «La parte più lunga della ricetta è la pulizia delle alici: che vanno lavate solo prima di aprirle per pulirne l'interno, e non dopo, per non perdere sapore. Fatto questo, la preparazione è finita in pochi minuti»



La seconda ricetta è ricca di collagene: una **insalata di maialino affumicato, yogurt greco, sedano, spinaci e piselli**. Un maialino che va cotto al vapore per 10 minuti «E non di più: è importantissimo che la carne resti rosata e non diventi grigiastra» Dopo la cottura si mette su una griglia e si lascia decongestionare: in ogni casella carne servirà fredda. la carne a fettine verrà servita con sedano, spinaci freschi appena saltati e melissa, che da un delicato sapore “di limone” al piatto. A condire, yogurt o kefir e erbe aromatiche fresche, oltre a un po' di olio di oliva e sale.





Il dolce – per nulla zuccherato – è un **crumble di pere e prugne ai fiocchi d’avena**, realizzato, oltre che con gli ingredienti citati, anche con farina di farro integrale, e ammorbidita con olio di riso. Dolce e aspro, soddisfa il palato e contiene molti elementi altamente salutari: rendendo gradevole anche un fine pasto importante.



Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it