

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore



UVA URSINA, UN'AMICA SINCERA

Se nel mese di settembre vi trovaste a passare in un sottobosco alpino, soffermatevi a osservare quei piccoli arbusti striscianti carichi di bacche rosse. Foglie lucide e ovali che a inizio autunno si colorano di un rosso acceso, dando una calda tonalità alla montagna: è l'**uva ursina**. Se, invece, l'aveste incontrata in primavera, l'avreste riconosciuta dai suoi fiori, più piccoli di un centimetro, con petali bianchi orlati di rosa: una pianta che colpisce per la sua "femminilità". Poi, con l'estate, ecco i frutti, bacche rosso scuro dal gusto amarognolo, *Arctostaphylos uva-ursi*, dal greco *arctos*, orso, e *staphyle*, uva, con allusione al nome volgare, uva ursina, perché le sue bacche sono molto gradite dagli orsi. Lo dice una leggenda medievale: un eremita, inseguito da un orso affamato, trovò rifugio in una grotta davanti alla quale si stendeva un tappeto di uva ursina carica di invitanti bacche

alle quali l'orso non poté resistere, dimenticandosi del monaco. La leggenda dice ancora che, da allora, l'orso divenne mansueto e domestico. Liberi di crederci. Ma il vero miracolo di questa pianta è nella sua benefica **azione antinfiammatoria e antisettica**, che si manifesta a livello delle vie urinarie. Già conosciuta nella medicina popolare, oggi sostenuta da studi rigorosi e risultati terapeutici conclamati, l'uva ursina è, di fatto, il rimedio naturale più efficace e utilizzato nella **cistite acuta e recidivante**, nelle **uretriti** e **colobacillosi**. La cistite, fastidiosa e ricorrente sintomatologia, oltre a rendere difficile lo svolgere di ogni attività, nasconde insidie ben più pericolose se è trascurata. E l'uva ursina ben risponde a questa patologia femminile, alleviandone i disturbi nella fase acuta. Riconoscere i **sintomi della cistite** è importante per un intervento tempestivo: diffi-

coltà nell'emissione dell'urina, con dolore e bruciore che persiste anche dopo la fine della minzione; dolore sovrapubico accompagnato dalla sensazione di non aver svuotato completamente la vescica; bisogno continuo di urinare; talvolta tracce di sangue nell'urina. Questi sintomi possono essere presenti tutti o in parte e possono accompagnarsi a torbidità delle urine con odore sgradevole.

La **soluzione** alla cistite non è solo nel farmaco, di qualunque origine esso sia, ma in un'azione simultanea tra l'**indagine microbica** (antibiogramma), **regole di vita** e uso del **rimedio** più idoneo.

Perché sono principalmente colpite le donne? Esiste una predisposizione ad acquisire l'**infezione**, dovuta alla diversa conformazione anatomica dell'ultimo tratto escretore nella donna rispetto all'uomo, l'uretra. La brevità dell'**uretra** femminile che misura circa 3-4 cm e la vicinanza della vagina al retto costituiscono fattori di maggior rischio delle infezioni delle vie urinarie nella donna: i **batteri** provenienti dall'**intestino** possono raggiungere il condotto uretrale e da qui risalire in **vescica**. La colonizzazione è favorita dalle secrezioni. Un sano **ambiente vaginale** rappresenta la prima linea di difesa alla risalita dei batteri. In condizioni normali in vagina sono presenti microrganismi (**lattobacilli**) che ostacolano la crescita degli altri batteri nocivi. Il rispetto dell'ambiente vaginale rappresenta la premessa indispensabile in un percorso di prevenzione delle infezioni urinarie. **Fattori di rischio**: cattiva igie-



CISTITE: TRA BATTERI E DONNA VINCE CHI FA LA PRIMA MOSSA

PREVENZIONE:

- ▼ Bere molta acqua e spesso;
- ▼ Alimentarsi in modo sano ed equilibrato;
- ▼ Potenziare la risposta immunitaria con l'attività fisica;
- ▼ Fare attenzione alla detersione: anche una salvietta è in grado di trasportare i batteri in prossimità dell'apertura uretrale durante le normali operazioni di igiene quotidiana;
- ▼ Evitare l'utilizzo comune di asciugamani e biancheria intima, a casa, in albergo, dovunque;
- ▼ Non indossare pantaloni, biancheria intima o altri indumenti troppo stretti.

FASE ACUTA: Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) per diluire la carica batterica e ottenere un lavaggio meccanico delle vie urinarie. Facilitare lo svuotamento della vescica con un'azione diuretica, assumendo **tarassaco** titolato in inulina al 2%. Assumere **uva ursina**, titolata in arbutina 10-20% minimo, per 10 giorni al fine di aggredire la carica batterica riducendo in tempi brevi i sintomi. Associare **mirtillo rosso americano** durante e per i successivi 20 giorni, per rendere difficile l'insorgenza delle recidive.

TERAPIA SICURA ed EFFICACE: L'uso di **uva ursina** si limita a 7-10 giorni, in dose di 2 grammi al giorno di **estratto secco** suddivisi in 2 somministrazioni, meglio lontano dai pasti. Ingerire con acqua nella quale sia stato preventivamente sciolto 1 cucchiaino di **bicarbonato di sodio** il cui scopo è alcalinizzare le urine. Evitare l'uso in gravidanza e in allattamento.

ne, rapporti sessuali non protetti, uso di tamponi vaginali durante il ciclo mestruale, uso di detergenti intimi non specifici, irregolarità alimentari, scarso apporto di liquidi. Tutto ciò aumenta le probabilità di recidive e reinfezioni.

Ai primi sintomi, dunque, **uva ursina** da utilizzare in **fase acuta** poiché determina un'azione **antisettica** molto attiva sul germe più frequentemente responsabile della cistite *Escherichia coli*, attenuando lo stimolo continuo alla minzione e il dolore. L'azione specifica è dovuta alla presenza del suo principio attivo più importante, l'**arbutina**, che una volta assimilata e trasformata viene eliminata dalle vie urinarie. Nel passaggio svolge la sua attività benefica, dando la massima azione antibatterica già dopo 3-4 ore dall'assunzione. È anche necessario alcali-



nizzare le urine con prodotti specifici e ripristinare la flora batterica. Per avere risposte efficaci e sicure si deve utilizzare uva ursina col **giusto titolo** di arbutina. Se si agisce per tempo, si può evitare un trattamento antibiotico; ma, se non si ottenessero miglioramenti sintomatici evidenti dopo 7 giorni di trattamento, l'antibiotico specifico sarà d'obbligo... e, mi raccomando, dietro prescrizione medica.

Si possono trovare i temi trattati in questa rubrica e un approfondimento all'indirizzo www.fitoterapia-dottoraimo.wordpress.com