



Cistite

I D R A T A Z I O N E · A L I M E N T A Z I O N E · S T I L E D I V I T A

Non sei sola.

La cistite non è solo un disturbo fisico: è un ciclo che si può spezzare con le giuste informazioni. L'antibiotico da solo non basta — spesso causa disbiosi intestinale, riducendo le difese immunitarie e creando un circolo vizioso. La chiave è ridurre l'infiammazione e garantire l'equilibrio intestinale.

💧 IDRATAZIONE

- Bevi molto durante tutta la giornata, a piccoli sorsi: l'acqua diluisce le urine e riduce l'acidità
- Evita che le urine si concentrino e acidifichino: aumenta il bruciore e l'aggressività batterica
- In estate aumenta l'apporto di liquidi per compensare la sudorazione
- Urinare meno spesso per via del caldo può favorire gli episodi acuti

🍋 ALCALINIZZARE LE URINE

- Un pH urinario troppo acido aggrava bruciore e infiammazione: valuta l'effetto degli alimenti sul pH urinario
- Il limone è acido ma **alcalinizza le urine** — non confondere il pH dell'alimento con l'effetto urinario
- Attenzione: integratori di mirtillo e vitamina C possono invece **acidificare** le urine

🍽️ ALIMENTAZIONE

✖ Da ridurre / evitare:

- Alcol, fumo e bibite gasate (anche diet)
- Caffè, tè, cioccolato, spezie, pepe, peperoncino
- Carne rossa, insaccati, affettati, aceto
- Cibi processati e ricchi di additivi
- Tisane acidificanti: ribes nero, vite rossa, succhi di frutta
- Alimenti eccessivamente zuccherini

✔ Da preferire:

- Alimentazione prevalentemente vegetale
- Verdura abbondante, frutta nella giusta quantità
- Cereali integrali a chicco (riso, farro, orzo)
- Legumi, pesce, tofu, uova
- Olio extravergine di oliva
- Cotture semplici: vapore, forno, bollito

Non esistono alimenti buoni o cattivi in assoluto:

esiste EQUILIBRIO e BILANCIAMENTO.

Impara a riconoscere quali alimenti il tuo organismo tollera meno.

C O M E C O N T A T T A R M I

Francesca Ferrone · francescaferrone.nutrizionista@gmail.com · @francescaferrone_nutrizionista · 329 3735868



Consigli extra

STILE DI VITA · ABITUDINI · INTEGRATORI

📅 BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE

- 📅 **Diario cistite:** Annota sempre quando si verificano episodi, con alimenti assunti e integratori presi.
- 👕 **Abbigliamento:** Evita jeans stretti. Opta per pantaloni morbidi, gonne/vestiti e intimo di cotone bianco per favorire la traspirazione.
- 🚿 **Costume bagnato:** Evita assolutamente di tenerlo a lungo: favorisce la proliferazione batterica.
- 🧼 **Igiene intima:** Scegli un detergente delicato, non aggressivo. Lava sempre da vagina ad ano, mai il contrario.
- 🚲 **Attività fisica:** Non fermarti, ma evita la bicicletta: vibrazioni e microtraumi possono scatenare o peggiorare i sintomi.
- ♥️ **Rapporti sessuali:** Assicura una buona lubrificazione naturale. Dopo il rapporto vai subito alla toilette e lavati.

🔍 PAVIMENTO PELVICO

- Spesso la cistite ricorrente è collegata a disfunzioni del pavimento pelvico: contratture o problemi che spesso non si conoscono
- Una valutazione specialistica è fondamentale: la riabilitazione pelvica è spesso la svolta, soprattutto nelle cistiti post-coitali
- Parla con uno specialista prima di escludere questa causa

🌿 INTEGRATORI UTILI

- **D-Mannosio:** utile soprattutto per cistiti post-coitali, impedisce l'adesione batterica alla parete vescicale
- **Probiotici:** fondamentali per ripristinare l'eubiosi intestinale, soprattutto dopo cicli di antibiotici
- **Mirtillo e vitamina C:** attenzione — possono acidificare le urine, valuta sempre con un professionista

⚠️ ANTIBIOTICI E DISBIOSI

- Non abusare di antibiotici senza analisi delle urine, tampone e antibiogramma
- L'antibiotico causa disbiosi intestinale, riducendo le difese immunitarie e creando un loop di recidive
- Ogni cistite ha una natura diversa: le misure di prevenzione vanno calibrate di conseguenza

Ragazze, donne, mamme: non siete sole.

Parlarne è il primo passo per trovare la strada giusta.

COME CONTATTARMI

Francesca Ferrone · francescaferrone.nutrizionista@gmail.com · @francescaferrone_nutrizionista · 329 3735868



Giornata tipo

E S E M P I O D I A L I M E N T A Z I O N E A N T I - I N F I A M M A T O R I A

* COLAZIONE

Yogurt bianco intero con frutti di bosco freschi, fiocchi d'avena e un cucchiaino di semi di lino. Oppure: pane integrale tostato con avocado e uovo in camicia. Tè verde o acqua calda con limone.

* SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione (pera, mela, kiwi). Un piccolo pugno di frutta secca non salata: mandorle o noci.

↪ PRANZO

Cereale integrale a chicco (riso integrale, farro, orzo) con verdure di stagione saltate in olio evo. Fonte proteica: legumi, pesce azzurro (sgombrò, sarde) o tofu. Insalata verde a piacere.

☼ SPUNTINO POMERIGGIO

Tisana alcalinizzante (malva, camomilla, tarassaco). Gallette di riso o mais con hummus di ceci.

🍴 CENA

Verdure cotte o crude abbondanti. Proteina leggera: pesce, uova o legumi. Preferisci cotture semplici: vapore, forno, bollito. Termina il pasto almeno 2-3 ore prima di dormire.

* RICORDA SEMPRE

- Ascolta il tuo corpo: non esistono regole uguali per tutti
- Impara a riconoscere quali alimenti ti fanno stare bene e quali no
- La costanza è più importante della perfezione
- Queste linee guida si affiancano alle indicazioni del tuo professionista di riferimento

C O M E C O N T A T T A R M I

Francesca Ferrone · francescaferrone.nutrizionista@gmail.com · @francescaferrone_nutrizionista · 329 3735868