



Farmacia Lamarmora

Via Lamarmora 245 - 10095 Grugliasco(TO) - Tel/Fax 011.7800474

www.farmacialamarmora.it

Mirtillo rosso e vie urinarie

Le infezioni e i processi infiammatori a carico delle vie urinarie sono tra le patologie più comuni e rappresentano una causa di malessere da non sottovalutare. Per ragioni prettamente anatomiche (genitali “interni” e conformazione degli stessi) sono le donne le più colpite da questo problema ma non sono rari gli episodi a carico maschile, soprattutto in età avanzata, favoriti dall’ipertrofia prostatica.

Cistiti, prostatiti, pielonefriti sono i nomi più conosciuti all’interno di questa classe patologica e la loro comparsa è generalmente correlata ad un’adesione batterica (il patogeno più frequente è l’ E.Coli) alle cellule dell’epitelio urinario, con conseguente colonizzazione e la comparsa di sintomi quali il bruciore durante la minzione, il bisogno frequente di urinare e il dolore. Per affrontare questi problemi ci vengono in aiuto diversi rimedi naturali, che possono garantire un’ottima percentuale di successo, soprattutto nella prevenzione delle recidive in pazienti particolarmente predisposti, con conseguente riduzione dell’impiego di antibiotici con tutti i benefici che ne derivano; tra questi ha guadagnato una forte considerazione il Mirtillo Rosso (*Vaccinium Vitis Idaea*), il cui impiego è sempre più diffuso.

Il Mirtillo Rosso agisce a livello dell’epitelio che riveste la vescica urinaria impedendo l’adesività dei patogeni più comuni grazie all’azione delle proantocianidine, che costituiscono la componente più attiva della pianta e sono contenute nelle bacche; esse facilitano l’eliminazione dei batteri attraverso le urine riducendo così le possibilità di infezione, particolarmente nei casi caratterizzati da frequenti ricadute.

Da non sottovalutare inoltre l’azione delle altre sostanze presenti nella pianta quali flavonoidi, antocianine e tannini, che hanno funzioni antinfiammatorie, antiossidanti e di regolarizzazione intestinale, e fanno del Mirtillo Rosso una delle piante più “complete” e con una gamma di azioni benefiche molto vasta.

In commercio si trova sotto forma di succo già diluito, di bustine di estratto da ricostituire (bacche) o di macerato glicerico (gemme), che è il più comune; non presenta particolari controindicazioni, ma va assunto con cautela in caso di calcolosi renale in quanto è una pianta ricca di ossalati (componente comune dei calcoli); in questi casi è consigliabile un’assunzione moderata e associata ad abbondante quantità d’acqua bevuta nell’arco della giornata.

Nell’utilizzo come preventivo delle infezioni urinarie è consigliabile la contemporanea integrazione con fermenti lattici (soprattutto *L. Acidophilus* o *L. Rhamnosus*) in grado di mantenere in buono stato di salute la flora intestinale (soprattutto nell’ultimo tratto) e un adeguato pH della mucosa genitale; una dieta equilibrata e l’impiego corretto di detergenti intimi non aggressivi completano il trattamento e la prevenzione di queste patologie.

Dr.Trotta Stefano, farmacista
©2007 Farmacia Lamarmora