

Alcuni pazienti affetti da cistite interstiziale (CI) hanno notato che una modifica delle loro abitudini alimentari contribuisce a controllare i sintomi, evitandone l'acuirsi. Altri invece ritengono che quel che mangiano o bevono non eserciti alcun effetto sul loro stato. L'esperienza non sistematica raccolta da medici e dall'Interstitial Cystitis Association (ICA) indica che i cibi e le bevande che in alcuni pazienti possono agire come fattori scatenanti variano da persona a persona.

Anche se esistono consigli generali che la maggior parte delle persone affette da cistite interstiziale può seguire, scoprire quali specifici alimenti possano causare problemi nel proprio caso specifico richiede perseveranza. Molte persone colpite da CI riferiscono che l'adozione di certe restrizioni alimentari rappresenta una forma efficace di trattamento e ritengono che valga bene il sacrificio.

Se si vuole scoprire di più sul ruolo che l'alimentazione può giocare sui propri sintomi è consigliabile incominciare con una dieta limitata che comprenda inizialmente solo i cibi e le bevande classificati come "ok", cioè consentiti nelle sezioni sottostanti, che la maggior parte delle persone affette da CI dice di tollerare. Si consiglia inoltre di fare molti piccoli pasti invece di un unico pasto consistente. Mantenere una sorta di diario di tutto quello che si mangia e beve è un modo efficace per tenere sotto osservazione la propria alimentazione. Dopo alcune settimane si incominciano a introdurre, uno alla volta, i cibi e le bevande elencate nelle sezioni "da evitare". Se, dopo aver consumato un certo cibo o una bevanda non si ha una recrudescenza dei sintomi, si dovrebbe poter continuare ad assumere l'alimento anche in futuro senza problemi. Al contrario, se si hanno sintomi, si dovrebbe eliminarlo dalla propria dieta.

Dopo aver completato il processo di individuazione di quali cibi e bevande eliminare dalla propria alimentazione, il paziente può scoprire di tollerare certi alimenti problematici se li assume solo occasionalmente. Si possono consumare questi alimenti (cibi o bevande che siano) in piccole quantità ogni 5-7 giorni. Se i sintomi non si riacutizzano in modo drastico, questa può essere un'alternativa possibile alla rinuncia totale a certi alimenti preferiti.

La scoperta di quali cibi e bevande eliminare può essere un processo lungo che richiede disciplina. Il paziente può anche decidere di valersi dell'aiuto di un dietologo e/o di uno specialista in allergie alimentari ed ambientali.

CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE: cibi consentiti e cibi sconsigliati

Controllando il regime dietetico, l'obiettivo che ci si pone è quello di evitare cibi o bevande che possano irritare la vescica. Ecco un elenco di alcuni alimenti da limitare o evitare, seguito da cibi e bevande che molti pazienti con CI hanno notato non causano loro problemi.

Latte/Latticini

EVITARE

formaggi stagionati, panna fermentata, yogurt e cioccolata.

OK

cioccolata bianca, formaggi non stagionati come lo Yocca o le sottilette, gelato di yogurt e latte.

Verdure

EVITARE

fave, fagioli Lima, cipolle, tofu, semi di soia e pomodori.

OK

altre verdure e pomodori del proprio orto (se sono meno acidi).

Frutta

EVITARE

mele, albicocche, avocado, banane, poponi, agrumi, mirtilli rossi, uva, peschenoci, pesche, ananas, prugne, melograne, rabarbaro, fragole e succhi ottenuti da questi frutti.

OK

meloni (diversi dai poponi), mirtilli e pere.

Carboidrati e cereali

EVITARE

pane di segale e pane integrale.

OK

altro tipo di pane, pasta, patate e riso.

Carni e pesci

EVITARE

carni e pesci stagionati, in scatola, essiccati, trattati o affumicati, acciughe, caviale, fegatini di pollo, manzo sotto sale, infine carni che contengono nitrati o nitriti.

OK

altro pollame, pesce e carne.

Frutta secca

EVITARE

la maggior parte della famiglia delle noci: noci, nocciole, ecc.

OK

mandorle, acagiù (anacardi) e pinoli.

Bevande

EVITARE

alcolici (compresi birra e vino), bibite gassate, caffè o tè e succhi di frutta, in particolare di agrumi o di mirtilli rossi.

OK

acqua minerale non gassata, caffè e tè decaffeinati e senza acidi, e alcune tisane. Chiamare 001 (dall'Italia) -1-800-8325323 per informazioni sui caffè e i tè. *

Condimenti

EVITARE

maionese, ketchup, senape, salsa rubra, cibi piccanti (specialmente di certe tradizioni gastronomiche, come la cinese, indiana, messicana e thailandese), salsa di soia, miso, condimenti preparati per insalate e aceto, compreso quello balsamico e aromatico.

OK

aglio e altri condimenti.

Preservativi e additivi

EVITARE

alcol benzolo, acido citrico, glutamato monosodico (MSG), dolcificanti artificiali, come l'aspartame e la saccarina (Dietor, ecc.), cibi che contengono conservanti, ingredienti artificiali e coloranti.

Vari

EVITARE

tabacco, caffeina, pillole dietetiche, patatine fritte e altri cibi industriali poco sani, droghe, farmaci per i raffreddori e per le allergie che contengono efedrina o pseudoefedrina, infine certe vitamine.

Anche se l'elenco di alimenti da evitare può sembrare inizialmente eccessivo, va ricordato che restano tuttavia molti cibi che si possono gustare tranquillamente. Molte persone colpite da cistite interstiziale riferiscono di non avere difficoltà con il riso, le patate, la pasta, le verdure, la carne e il pollo. Con questi alimenti di base si possono creare pasti nutritivi e gustosi. Il paziente può continuare a cucinare per la famiglia e gli amici e sedere a tavola con loro, dal momento che gli alimenti che può mangiare sono gli elementi fondamentali di un'alimentazione sana ed equilibrata. Tuttavia può essere necessario apportare alcune modifiche al proprio piatto, per esempio separare la propria porzione da quella comune prima di aggiungere certi condimenti. Si può inoltre considerare l'aggiunta di fibre grezze per promuovere la regolarità intestinale.

Suggerimenti

Con un pizzico di fantasia si dovrebbero trovare dei sostituti ai propri cibi e bevande

preferiti, tali da non aggravare i sintomi della CI. Ecco alcuni suggerimenti:

- Aggiungere un pizzico di sale alle bevande gassate per eliminare il gas.
- Provare succo d'arancia ad acidità ridotta che dovrebbe essere ora disponibile in commercio.
- Provare Prelief™, un integratore alimentare che contiene glicerofosfato di calcio: alcuni studi su persone con CI hanno indicato che questa sostanza riduceva il dolore vescicale e la sensazione di stimolo impellente ad urinare, quando venivano assunti alimenti e bevande ad alta acidità. Per maggiori informazioni e per ricevere un campione gratuito visitare il sito Web www.prelief.com.
- Far bollire tutte le salse che contengono alcool.

Quando si mangia fuori

Una volta individuati gli alimenti che causano problemi, il paziente dovrebbe essere in grado di mangiare al ristorante o ai ricevimenti o in altre occasioni sociali senza troppe difficoltà. Dovrà semplicemente informarsi sugli ingredienti o evitare le pietanze di cui è difficile individuare gli ingredienti. I cibi piccanti di certe tradizioni gastronomiche esotiche possono creare problemi quando si mangia fuori, perché le spezie che contengono possono provocare la formazione di istamine. È spesso anche difficile sapere quali siano gli ingredienti delle pietanze di tali cucine. Prima di ordinare si consiglia di chiedere al cameriere quali spezie vi siano nei piatti che si vorrebbe scegliere.

Allergie alimentari

I medici hanno notato che alcuni pazienti affetti da cistite interstiziale presentano anche altri sintomi causati da allergie alimentari. Allergie al frumento, al granturco, alla segale, all'avena e all'orzo sono frequenti. Altri pazienti allergici al latte e con intolleranza al lattosio possono manifestare una reazione grave all'assunzione di tali sostanze. Anche se l'esistenza di una categoria sistemica dei lieviti e di una "sindrome da lieviti" rimangono dibattute nella comunità medica, un certo numero di persone che soffrono di cistite interstiziale sostiene l'efficacia di una dieta priva di lieviti, che elimini lievito, zucchero, formaggi, muffe, alcool e cibi fermentati. Se si sospetta che le allergie alimentari influenzino i sintomi di CI, si dovrebbe consultare un medico o un dietologo specializzato in allergie alimentari e ambientali.

E se ho mangiato un alimento da evitare?

Se si mangia un alimento irritante o si prova un nuovo piatto, per poi scoprire che ha scatenato i sintomi, si può sciogliere un cucchiaino di bicarbonato di sodio in un bicchier d'acqua. Ciò serve ad alcalinizzare l'urina e ad evitare che gli acidi nell'urina irritino la vescica. Alcuni pazienti ricorrono al bicarbonato in via preventiva, prima di consumare alimenti problematici. Chi soffre di problemi cardiaci, di pressione alta, o di altre condizioni che sono influenzate dal consumo di sale deve consultare il medico prima di prendere il bicarbonato perché questo contiene molto sale. Se si ha una recrudescenza dei sintomi dopo

aver mangiato, si beva anche molta acqua per diluire l'urina.

Riuscire a mantenere i necessari cambiamenti nell'alimentazione per cercare di controllare la cistite interstiziale non è affatto facile, così come non lo sono molti altri aspetti della malattia. Il paziente non deve scoraggiarsi anche se dopo settimane di tentativi ed errori non ha ancora scoperto la dieta ideale. È un processo lungo che richiede pazienza, ma come avvenuto per molte persone affette da CI, lo sforzo dà i suoi frutti con una riduzione dei sintomi.

E le vitamine e gli integratori alimentari?

Sfortunatamente, in fatto di vitamine non c'è un criterio universale che si applichi a tutte le persone affette da CI. In questo campo la ricerca è ancora ai primi passi. Se il paziente vuole prendere delle vitamine, è consigliabile che le acquisti separatamente, invece di affidarsi a un complesso multivitaminico. In questo modo può controllare meglio ciò che consuma.

1. La vitamina C per la sua acidità può causare un'acutizzazione della CI. La vitamina C Ester, una versione con pH neutro (che ne neutralizza l'acidità) può essere un'alternativa per chi soffre di cistite interstiziale. È stata originariamente creata per persone con problemi digestivi. Tuttavia è consigliabile assumerla partendo da un dosaggio basso. Alcune persone affette da CI sono così sensibili che non tollerano neppure la C Ester.

2. Anche le vitamine del gruppo B, per ragioni ancora poco chiare, possono causare problemi per chi soffre di cistite interstiziale. La vitamina B-12 tende ad essere particolarmente irritante, mentre alcune persone affette da CI sembrano riuscire a tollerare la B-6. Invece di un complesso vitaminico con tutto il gruppo B può essere consigliabile provare solo la B6 per un certo periodo.

3. Le vitamine liposolubili (A, D e E) non dovrebbero creare problemi. Anche gli integratori minerali, come il calcio e il magnesio, sono ben tollerati dalla maggior parte dei pazienti con CI.

4. Ripetiamo, probabilmente è consigliabile acquistare vitamine individualmente, invece che insieme in un complesso multivitaminico.

Risorse e bibliografia

- *A Taste of the Good Life: A Cookbook for an Interstitial Cystitis Diet* by Beverly Laumann, un libro di ricette di cucina per persone con cistite interstiziale disponibile per l'acquisto tramite la *Resource Materials Guide* (Guida ai materiali informativi) dell'ICA.

Altri opuscoli disponibili attraverso la ICA:

- *General IC Brochure [La cistite interstiziale: cenni generali]*
- *IC & Diet Brochure [CI e dieta]*

- *IC & Sex Brochure [CI e sessualità]*
- *IC & Men Brochure [La CI nell'uomo]*
- *Vulvar Pain Brochure [Il dolore vulvare]*

RBD02-IT