

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Mirtillo rosso, un alleato prezioso per il benessere delle vie urinarie

divisionebusiness · Thursday, November 9th, 2023

Il **benessere delle vie urinarie** può essere mantenuto nel tempo grazie a numerosi rimedi. Alcuni di essi, ci sono stati regalati dalla natura. Tra questi, compare indubbiamente il **mirtillo rosso**. Noto anche come cranberry, è una pianta appartenente alla famiglia delle *Ericaceae*. Cresce in nord America, ma anche in Italia a quote comprese tra i 1500 e gli oltre 2000 metri.

Secondo una recente revisione sistematica, che ha acceso i riflettori sui risultati di 50 studi scientifici controllati randomizzati, la sua assunzione sotto forma di succo, ma anche di capsule e compresse, può contribuire alla riduzione delle infezioni urinarie.

Si tratta di un risultato interessante in quanto, nel corso degli anni, il dibattito in merito all'effettiva efficacia dei prodotti contenenti mirtillo rosso come alleati della salute delle vie urinarie è stato fervente in seno alla comunità scientifica. Oggi come oggi, non ci sono più dubbi in merito ai **benefici delle proantocianidine, dei polifenoli che si trovano in numerosi frutti, tra cui il mirtillo rosso**, dal punto di vista della **prevenzione dell'attecchimento del batterio *Escherichia coli***.

Grazie a questi antiossidanti speciali, **si riducono le probabilità che il batterio si attacchi alle pareti della vescica**. Alla luce di ciò, i prodotti a base di mirtillo rosso sono entrati a far parte da decenni della quotidianità di chi vuole prevenire o risolvere infezioni urinarie.

Nel secondo caso, qualora il rimedio naturale non dovesse funzionare, si può sempre ricorrere a **farmaci per le vie urinarie** che non richiedono prescrizione medica – il parere, in ogni caso, è sempre utile richiederlo – e che possono essere acquistati online su portali certificati come Farma27.

Tornando al **mirtillo rosso**, a questo punto è essenziale iniziare a discutere pure di **dosì**. Quali sono quelle a cui fare riferimento per la problematica delle infezioni urinarie? A rispondere a questa domanda ci pensano i **dati forniti dall'Associazione Francese di Urologia**. Questa realtà, ha sottolineato l'importanza di mantenersi, per quanto possibile, **entro i 36 mg di proantocianidine al giorno**.

Si tratta, a detta dei sopra menzionati esperti, della **quantità giusta per garantire una profilassi eccellente della cistite, soprattutto di quella ricorrente**. Interessante è altresì il punto di vista degli esperti di un'altra realtà sanitaria di spicco oltralpe: l'Haute Autorité de Santé.

Gli studiosi di questo ospedale e centro di ricerca, nell'ambito di alcune raccomandazioni ufficiali rese pubbliche nel 2021, sottolineano la possibilità di proporre ai pazienti la medesima quantità di proantocianidine menzionata nei paragrafi precedenti.

Tornando allo studio citato all'inizio dell'articolo, rammentiamo il suo aver scoperto che, **il mirtillo rosso, nelle donne maggiormente soggette alla problematica oggetto di queste righe, riduce di oltre il 25% il rischio di recidive di infezioni urinarie nel tempo.**

This entry was posted on Thursday, November 9th, 2023 at 10:29 am and is filed under [Ambiente](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.