



## Infezioni urinarie ricorrenti: bere molti liquidi dimezza il rischio di recidive

**Data** 05 novembre 2017  
**Categoria** urologia

Uno studio randomizzato e controllato suggerisce che l'introito supplementare di più di un litro di liquidi al giorno dimezza il rischio di recidive delle infezioni delle basse vie urinarie.

Le infezioni delle basse vie urinarie colpiscono più frequentemente il sesso femminile e, in soggetti predisposti, possono assumere carattere ricorrente.

Una strategia consigliata per ridurre il rischio delle recidive è quella di instaurare una profilassi antibiotica prolungata. Tuttavia esiste un altro metodo per ridurre tale rischio di circa la metà: bere più di un litro di liquidi al giorno.

E' quanto suggerisce uno studio randomizzato e controllato presentato a San Diego (ottobre 2017) nel corso dell' Infectious Diseases Week 2017.

Nel trial sono state arruolate 140 donne in pre-menopausa affette da infezioni non complicate delle basse vie urinarie con carattere ricorrente (almeno 3 episodi nell'ultimo anno). Le partecipanti bevevano meno di un litro e mezzo di liquidi al giorno.

Le pazienti sono state randomizzate a bere, in aggiunta a quanto già bevevano, 1,5 litri di liquidi/die oppure a continuare con l'introduzione solita.

Lo studio ha avuto una durata di un anno. L'introduzione di fluidi poteva essere rappresentata da acqua ma anche da altri liquidi.

In media le donne nel gruppo intervento aumentarono il loro introito di liquidi di 1.15 litri/die mentre l'introito nel gruppo controllo rimase, in media, di 1,2 litri al giorno.

Nel gruppo ad aumentato introito di liquidi si ebbero mediamente 1,6 episodi di infezione urinaria contro i 3,1 del gruppo intervento.

La maggior introduzione di liquidi comportò anche una riduzione dell' assunzione di antibiotici (1,8 versus 3,5).

Insomma, la maggior introduzione di liquidi, suggerisce lo studio, non solo riduce il rischio di ricorrenza delle infezioni urinarie non complicate ma anche la necessità di usare antibiotici, con i benefici che questo può comportare nel minor pericolo di induzione di resistenze batteriche.

Lo studio, quindi, conferma la bontà di una pratica suggerita da molto tempo dai medici.

Il meccanismo con cui la maggior introduzione di liquidi riduce il rischio di ricorrenze è intuitivo: bene di più aumenta la diuresi e la successiva azione di lavaggio della vescica e dell'uretra, riducendo, in ultima istanza, la concentrazione di batteri che dalla zona vaginale e perineale possono entrare nell' apparato urinario.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

Hooton TM, et al. Abstract LB-7. Presentato a San Diego all' IDWeek 2017, 4-8 ottobre.