

4 LUGLIO 2025

## “AUMENTA IL RISCHIO DI PROLIFERAZIONE BATTERICA”

Visualizzazioni: 76

Fondazione  
**PRO**  
Prevenzione  
Ricerca  
Oncologia

AGIPRESS – Roma, 4 luglio 2025 – Con l’estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia). Le infezioni delle vie urinarie sono la seconda causa più frequente di infezione dopo quelle respiratorie e colpiscono ogni anno circa l’11% delle donne. **Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.** I sintomi più comuni sono dolore o bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi anche sangue nelle urine. Nei casi più gravi, come le pielonefriti, possono comparire febbre, brividi e dolore lombare”. “In estate – spiega il professor Mirone – caldo, sudorazione e disidratazione creano un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Indumenti umidi, costumi bagnati e una minore attenzione all’igiene possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni urinarie, come la cistite. Una corretta idratazione favorisce la diuresi e l’eliminazione dei batteri dalle vie urinarie. In estate è utile introdurre alimenti ricchi di acqua e diuretici naturali come cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi. **Tra gli alimenti “alleati”** della salute urinaria troviamo i mirtilli rossi, l’uva ursina, il tè verde e quelli ricchi di vitamina C. Fondamentale anche il ruolo della salute intestinale: Yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali aiutano a mantenere in equilibrio il microbiota intestinale e vaginale. Da evitare, invece: dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, tè nero, caffè, spezie piccanti e agrumi (in fase acuta) sono invece da evitare, perché possono peggiorare l’infiammazione vescicale e favorire la proliferazione batterica. “Il trattamento principale – sottolinea Mirone – resta **l’antibiotico, da assumere solo sotto controllo medico e dopo un’accurata diagnosi.** L’abuso e l’uso scorretto di questi farmaci favoriscono il fenomeno dell’antibiotico-resistenza, una delle emergenze sanitarie più preoccupanti a livello globale”: Per prevenire le infezioni urinarie è importante: indossare indumenti in cotone e traspiranti, evitare indumenti stretti o sintetici, cambiare subito il costume dopo il bagno, mantenere una corretta igiene intima, non trascurare eventuali sintomi e rivolgersi subito al medico. Infine, oltre all’acqua, via libera a tisane naturali a base di camomilla, ortica, lavanda o tè verde, se tollerate.

Per approfondimenti: [media@lievitoconsulting.it](mailto:media@lievitoconsulting.it)



## Infezioni urinarie – Unomattina estate 04/07/2025

🕒 Luglio 4, 2025 📁 Rai

RAI è un'emittente pubblica italiana. >

Guarda più... Condividi

INFEZIONI URINARIE, SI CURANO CON GLI ANTIBIOTICI 9:28

Guarda su YouTube

<https://www.raiplay.it/programmi/unomattinaestate> – Con l'arrivo dell'estate, il caldo e l'umidità possono aumentare il rischio di infezioni urinarie, un disturbo che interessa tante persone, soprattutto donne. Sintomi come bruciore, dolore pelvico e bisogno frequente di andare in bagno non sono solo un fastidio, ma possono rendere difficili le normali attività quotidiane.

In studio Vincenzo Mirone, Urologo – Presidente Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia, e Mirella Elia, Nutrizionista Ospedale Pediatrico Bambino Gesù Roma.

[Home](#) » [Canali](#) » [Politica](#) » Estate e infezioni urinarie, l'allarme: "Aumenta il rischio di proliferazione batterica. Si all'antibiotico, evitare l'automedicazione"

## Estate e infezioni urinarie, l'allarme: "Aumenta il rischio di proliferazione batterica. Si all'antibiotico, evitare l'automedicazione"

*L'urologo Vincenzo Mirone: "Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita"*

Publicato:04-07-2025 11:50

Ultimo aggiornamento:04-07-2025 11:52

Autore: Redazione



ROMA – Con l'estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia).

Le infezioni delle vie urinarie sono la seconda causa più frequente di infezione dopo quelle respiratorie e colpiscono ogni anno circa l'11% delle donne. **Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.** I sintomi più comuni sono dolore o bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi anche sangue nelle urine. Nei casi più gravi, come le pielonefriti, possono comparire febbre, brividi e dolore lombare".

"In estate – spiega il professor Mirone intervenendo a Unomattina Estate – caldo, sudorazione e disidratazione creano un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Indumenti umidi, costumi bagnati e una minore attenzione all'igiene possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni urinarie, come la cistite. Una corretta idratazione favorisce la diuresi e l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie. In estate è utile introdurre alimenti ricchi di acqua e diuretici naturali come cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi".

**Tra gli alimenti "alleati"** della salute urinaria troviamo i mirtilli rossi, l'uva ursina, il tè verde e quelli ricchi di vitamina C. Fondamentale anche il ruolo della salute intestinale: Yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali aiutano a mantenere in equilibrio il microbiota intestinale e vaginale. Da evitare, invece: dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, tè nero, caffè, spezie piccanti e agrumi (in fase acuta) sono invece da evitare, perché possono peggiorare l'infiammazione vescicale e favorire la proliferazione batterica.

"Il trattamento principale – sottolinea Mirone – resta **l'antibiotico, da assumere solo sotto controllo medico e dopo un'accurata diagnosi.** L'abuso e l'uso scorretto di questi farmaci favoriscono il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, una delle emergenze sanitarie più preoccupanti a livello globale":

Per prevenire le infezioni urinarie è importante: indossare indumenti in cotone e traspiranti, evitare indumenti stretti o sintetici, cambiare subito il costume dopo il bagno, mantenere una corretta igiene intima, non trascurare eventuali sintomi e rivolgersi subito al medico. Infine, oltre all'acqua, via libera a tisane naturali a base di camomilla, ortica, lavanda o tè verde, se tollerate.

Le notizie del sito Dire sono utilizzabili e riproducibili, a condizione di citare espressamente la fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo

[www.dire.it](http://www.dire.it)

# Infezioni urinarie d'estate: sintomi, cause e rimedi naturali



EMBED

```
<div class="jw_embed" data-mediaid="IGjgiNgh" sty
```

Con l'arrivo dell'estate aumentano i casi di **infezioni urinarie**, un disturbo molto diffuso, soprattutto tra le donne, ma che può colpire anche **uomini, bambini e anziani**. Il caldo, la sudorazione e la disidratazione estiva creano un ambiente favorevole alla **proliferazione batterica**. A fare chiarezza è il professor **Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della **Fondazione PRO**.

Un'estate più sicura si costruisce con **prevenzione e consapevolezza**. Le **infezioni urinarie** non vanno sottovalutate, soprattutto nei mesi estivi. Grazie a buone abitudini alimentari, corretta igiene e attenzione ai segnali del corpo, è possibile affrontare l'estate in modo **più sicuro e sereno**.

## Quali sono i sintomi delle infezioni urinarie?

Secondo l'esperto, le **infezioni delle vie urinarie** rappresentano la seconda causa più comune di infezione dopo quelle respiratorie, e interessano ogni anno circa **l'11% delle donne**. Oltre la metà della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.

I sintomi più frequenti sono: **bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria**, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi **sangue nelle urine**. Nelle forme più gravi, come la pielonefrite, possono comparire **febbre, brividi e dolore lombare**.

## Perché le infezioni urinarie aumentano d'estate?

“Il caldo favorisce la crescita dei batteri”, spiega il professor Mirone. “In particolare, **costumi bagnati, scarsa igiene e disidratazione** contribuiscono a creare un ambiente favorevole allo sviluppo della **cistite** e di altre infezioni urinarie”.

Per prevenire, è fondamentale una **corretta idratazione** e l'introduzione nella dieta di **alimenti ricchi di acqua** e diuretici naturali come **cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi**.

## Alimentazione e prevenzione: cosa mangiare (e cosa evitare)

Tra gli **alimenti alleati delle vie urinarie** troviamo:

**Mirtilli rossi, uva ursina, tè verde** e cibi ricchi di **vitamina C**.

Anche la salute dell'intestino è centrale: **yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali** aiutano a mantenere in equilibrio il **microbiota intestinale e vaginale**.

Da evitare in caso di infiammazione vescicale: **dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, caffè, tè nero, spezie piccanti e agrumi**. Questi alimenti possono **peggiorare l'infiammazione** e favorire la proliferazione batterica.

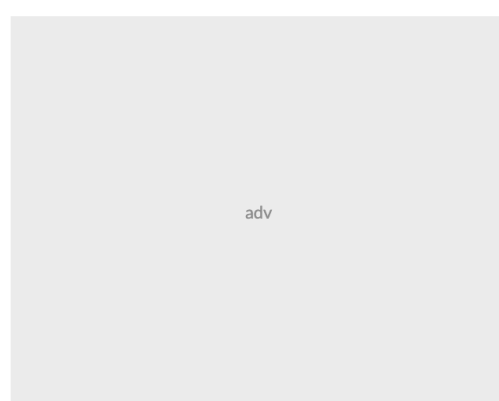
## Antibiotico sì, ma solo su prescrizione

Il **trattamento principale** resta l'**antibiotico**, ma non va mai assunto senza prescrizione. “È fondamentale evitare l'**automedicazione** e assumere antibiotici solo dopo **diagnosi medica accurata**”, ribadisce Mirone. “L'uso scorretto favorisce l'**insorgere dell'antibiotico-resistenza**, una delle emergenze sanitarie globali più gravi”.

## Consigli pratici per evitare infezioni urinarie in estate

Per ridurre il rischio durante i mesi estivi, l'urologo consiglia di:

**Indossare biancheria in cotone** e traspirante, evitare tessuti sintetici o troppo aderenti, **cambiare subito il costume** dopo il bagno, curare l'igiene intima e **non ignorare i primi sintomi**. Oltre all'acqua, è utile bere **tisane naturali** a base di **camomilla, ortica, lavanda o tè verde**, se tollerate.



Nazionale, Salute

# In estate aumenta il rischio di infezioni urinarie: si all'antibiotico, evitare l'automedicazione

12 LUGLIO 2025 by CORNAZ

**E**state e infezioni urinarie, l'urologo Mirone: "Aumenta il rischio di proliferazione batterica. Si all'antibiotico, evitare l'automedicazione". I consigli



Con l'estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia).

Le infezioni delle vie urinarie sono la seconda causa più frequente di infezione dopo quelle respiratorie e colpiscono ogni anno circa l'11% delle donne. **Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.** I sintomi più comuni sono dolore o bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi anche sangue nelle urine. Nei casi più gravi, come le pielonefriti, possono comparire febbre, brividi e dolore lombare".

"In estate – spiega il professor Mirone – caldo, sudorazione e disidratazione creano un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Indumenti umidi, costumi bagnati e una minore attenzione all'igiene possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni urinarie, come la cistite. Una corretta idratazione favorisce la diuresi e l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie. In estate è utile introdurre alimenti ricchi di acqua e diuretici naturali come cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi.

**Tra gli alimenti "alleati"** della salute urinaria troviamo i mirtilli rossi, l'uva ursina, il tè verde e quelli ricchi di vitamina C. Fondamentale anche il ruolo della salute intestinale: Yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali aiutano a mantenere in equilibrio il microbiota intestinale e vaginale. Da evitare, invece: dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, tè nero, caffè, spezie piccanti e agrumi (in fase acuta) sono invece da evitare, perché possono peggiorare l'infiammazione vescicale e favorire la proliferazione batterica.

"Il trattamento principale – sottolinea Mirone – resta **l'antibiotico, da assumere solo sotto controllo medico e dopo un'accurata diagnosi.** L'abuso e l'uso scorretto di questi farmaci favoriscono il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, una delle emergenze sanitarie più preoccupanti a livello globale":

Per prevenire le infezioni urinarie è importante: indossare indumenti in cotone e traspiranti, evitare indumenti stretti o sintetici, cambiare subito il costume dopo il bagno, mantenere una corretta igiene intima, non trascurare eventuali sintomi e rivolgersi subito al medico. Infine, oltre all'acqua, via libera a tisane naturali a base di camomilla, ortica, lavanda o tè verde, se tollerate.

## Infezioni urinarie d'estate: sintomi, cause e rimedi naturali

*Consigli per prevenire le infezioni urinarie durante l'estate: dieta, idratazione e igiene sono fondamentali*

Con l'arrivo dell'estate aumentano i casi di **infezioni urinarie**, un disturbo molto diffuso, soprattutto tra le donne, ma che può colpire anche **uomini, bambini e anziani**. Il caldo, la sudorazione e la disidratazione estiva creano un ambiente favorevole alla **proliferazione batterica**. A fare chiarezza è il professor **Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della **Fondazione PRO**.

### Quali sono i sintomi delle infezioni urinarie?

Secondo l'esperto, le **infezioni delle vie urinarie** rappresentano la seconda causa più comune di infezione dopo quelle respiratorie, e interessano ogni anno circa **l'11% delle donne**.

Oltre la metà della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.

I sintomi più frequenti sono: **bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria**, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi **sangue nelle urine**. Nelle forme più gravi, come la pielonefrite, possono comparire **febbre, brividi e dolore lombare**.

### Perché le infezioni urinarie aumentano d'estate?

"Il caldo favorisce la crescita dei batteri", spiega il professor Mirone. "In particolare, **costumi bagnati, scarsa igiene e disidratazione** contribuiscono a creare un ambiente favorevole allo sviluppo della **cistite** e di altre infezioni urinarie".

Per prevenire, è fondamentale una corretta **idratazione** e l'introduzione nella dieta di **alimenti ricchi di acqua** e diuretici naturali come **cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi**.

### Alimentazione e prevenzione: cosa mangiare (e cosa evitare)

Tra gli **alimenti alleati delle vie urinarie** troviamo:

**Mirtilli rossi, uva ursina, tè verde** e cibi ricchi di **vitamina C**. Anche la salute dell'intestino è centrale: **yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali** aiutano a mantenere in equilibrio il **microbiota intestinale e vaginale**.

Da evitare in caso di infiammazione vescicale: **dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, caffè, tè nero, spezie piccanti e agrumi**. Questi alimenti possono **peggiore l'infiammazione** e favorire la proliferazione batterica.

### Antibiotico sì, ma solo su prescrizione

Il **trattamento principale resta l'antibiotico**, ma non va mai assunto senza prescrizione. "È fondamentale evitare **l'automedicazione** e assumere antibiotici solo dopo **diagnosi medica accurata**", ribadisce Mirone. "L'uso scorretto favorisce l'insorgere dell'**antibiotico-resistenza**, una delle emergenze sanitarie globali più gravi".

### Consigli pratici per evitare infezioni urinarie in estate

Per ridurre il rischio durante i mesi estivi, l'urologo consiglia di:

**Indossare biancheria in cotone** e traspirante, evitare tessuti sintetici o troppo aderenti, **cambiare subito il costume** dopo il bagno, curare l'igiene intima e **non ignorare i primi sintomi**.

Oltre all'acqua, è utile bere **tisane naturali** a base di **camomilla, ortica, lavanda o tè verde**, se tollerate.

### Un'estate più sicura si costruisce con prevenzione e consapevolezza

Le **infezioni urinarie** non vanno sottovalutate, soprattutto nei mesi estivi. Grazie a buone abitudini alimentari, corretta igiene e attenzione ai segnali del corpo, è possibile affrontare l'estate in modo **più sicuro e sereno**.

# Infezioni urinarie d'estate: sintomi, cause e rimedi naturali

Consigli per prevenire le infezioni urinarie durante l'estate: dieta, idratazione e igiene sono fondamentali



Scopri di più

Fai l'upgrade per creare banner di consenso che rispecchiano il tuo brand.



Ignora annuncio ▶

2 Minuti di Lettura

venerdì 4 luglio 2025, 13:12

Con l'arrivo dell'estate aumentano i casi di **infezioni urinarie**, un disturbo molto diffuso, soprattutto tra le donne, ma che può colpire anche **uomini, bambini e anziani**. Il caldo, la sudorazione e la disidratazione estiva creano un ambiente favorevole alla **proliferazione batterica**. A fare chiarezza è il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della **Fondazione PRO**.

## Quali sono i sintomi delle infezioni urinarie?

Secondo l'esperto, le **infezioni delle vie urinarie** rappresentano la seconda causa più comune di infezione dopo quelle respiratorie, e interessano ogni anno circa **l'11% delle donne**. Oltre la metà della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.

I sintomi più frequenti sono: **bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria**, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi **sangue nelle urine**. Nelle forme più gravi, come la pielonefrite, possono comparire **febbre, brividi e dolore lombare**.

## Perché le infezioni urinarie aumentano d'estate?

"Il caldo favorisce la crescita dei batteri", spiega il professor Mirone. "In particolare, **costumi bagnati, scarsa igiene e disidratazione** contribuiscono a creare un ambiente favorevole allo sviluppo della **cistite** e di altre infezioni urinarie".

Per prevenire, è fondamentale una corretta **idratazione** e l'introduzione nella dieta di **alimenti ricchi di acqua** e diuretici naturali come **cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi**.

## Alimentazione e prevenzione: cosa mangiare (e cosa evitare)

Tra gli **alimenti alleati delle vie urinarie** troviamo:

**Mirtilli rossi, uva ursina, tè verde** e cibi ricchi di **vitamina C**. Anche la salute dell'intestino è centrale: **yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali** aiutano a mantenere in equilibrio il **microbiota intestinale e vaginale**.

Da evitare in caso di infiammazione vescicale: **dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, caffè, tè nero, spezie piccanti e agrumi**. Questi alimenti possono **peggiorare l'infiammazione** e favorire la proliferazione batterica.

## Antibiotico sì, ma solo su prescrizione

Il **trattamento principale resta l'antibiotico**, ma non va mai assunto senza prescrizione. "È fondamentale evitare **l'automedicazione** e assumere antibiotici solo dopo **diagnosi medica accurata**", ribadisce Mirone. "L'uso scorretto favorisce l'insorgere dell'**antibiotico-resistenza**, una delle emergenze sanitarie globali più gravi".

## Consigli pratici per evitare infezioni urinarie in estate

Per ridurre il rischio durante i mesi estivi, l'urologo consiglia di:

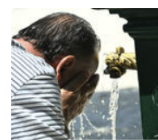
**Indossare biancheria in cotone** e traspirante, evitare tessuti sintetici o troppo aderenti, **cambiare subito il costume** dopo il bagno, curare l'igiene intima e **non ignorare i primi sintomi**.

Oltre all'acqua, è utile bere **tisane naturali** a base di **camomilla, ortica, lavanda o tè verde**, se tollerate.

## Un'estate più sicura si costruisce con prevenzione e consapevolezza

Le **infezioni urinarie** non vanno sottovalutate, soprattutto nei mesi estivi. Grazie a buone abitudini alimentari, corretta igiene e attenzione ai segnali del corpo, è possibile affrontare l'estate in modo **più sicuro e sereno**.

### APPROFONDIMENTI



#### ALTE TEMPERATURE

Morire di caldo, cosa significa. Dalla disidratazione al...



#### LA GUIDA

Caldo record, quanta acqua bere e quale scegliere?...



#### ALIMENTAZIONE

Dieta rinfrescante, cosa mangiare (e cosa no) con il caldo...

BENESSERE

# Estate e infezioni urinarie

I consigli del Prof. Vincenzo Mirone per passare un'estate più sicura

è a cura di Salute è | Luglio 10, 2025

Con l'estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia).

Con l'estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia).



Le infezioni delle vie urinarie sono la seconda causa più frequente di infezione dopo quelle respiratorie e colpiscono ogni anno circa l'11% delle donne. **Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.** I sintomi più comuni sono dolore o bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi anche sangue nelle urine. Nei casi più gravi, come le pielonefriti, possono comparire

febbre, brividi e dolore lombare".

"In estate – spiega il professor Mirone – caldo, sudorazione e disidratazione creano un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Indumenti umidi, costumi bagnati e una minore attenzione all'igiene possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni urinarie, come la cistite. Una corretta idratazione favorisce la diuresi e l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie. In estate è utile introdurre alimenti ricchi di acqua e diuretici naturali come cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi.

**Tra gli alimenti "alleati"** della salute urinaria troviamo i mirtilli rossi, l'uva ursina, il tè verde e quelli ricchi di vitamina C. Fondamentale anche il ruolo della salute intestinale: Yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali aiutano a mantenere in equilibrio il microbiota intestinale e vaginale. Da evitare, invece: dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, tè nero, caffè, spezie piccanti e agrumi (in fase acuta) sono invece da evitare, perché possono peggiorare l'infiammazione vescicale e favorire la proliferazione batterica.

"Il trattamento principale – sottolinea Mirone – resta **l'antibiotico, da assumere solo sotto controllo medico e dopo un'accurata diagnosi.** L'abuso e l'uso scorretto di questi farmaci favoriscono il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, una delle emergenze sanitarie più preoccupanti a livello globale":

Per prevenire le infezioni urinarie è importante: indossare indumenti in cotone e traspiranti, evitare indumenti stretti o sintetici, cambiare subito il costume dopo il bagno, mantenere una corretta igiene intima, non trascurare eventuali sintomi e rivolgersi subito al medico. Infine, oltre all'acqua, via libera a tisane naturali a base di camomilla, ortica, lavanda o tè verde, se tollerate.

CONDIVIDI



Home > Medicina

> Estate e infezioni urinarie, l'allarme: "Aumenta il rischio di proliferazione batterica. Si all'antibiotico, evitare l'automedicazione"

Medicina

## Estate e infezioni urinarie, l'allarme: "Aumenta il rischio di proliferazione batterica. Si all'antibiotico, evitare l'automedicazione"

by Redazione Ore 12 5 Luglio 2025 0

SHARE

0



Con l'estate aumentano i casi di infezioni urinarie, un disturbo che colpisce soprattutto le donne, ma può interessare anche uomini, bambini e anziani. A fare il punto su come riconoscerle, curarle e soprattutto prevenirle il **professor Vincenzo Mirone**, urologo e presidente della Fondazione PRO (Fondazione per la Prevenzione e Ricerca in Oncologia).

Le infezioni delle vie urinarie sono la seconda causa più frequente di infezione dopo quelle respiratorie e colpiscono ogni anno circa l'11% delle donne. **Oltre il 50% della popolazione femminile ne soffre almeno una volta nella vita.** I sintomi più comuni sono dolore o bruciore durante la minzione, urgenza e frequenza urinaria, urine torbide o maleodoranti, e in alcuni casi anche sangue nelle urine. Nei casi più gravi, come le pielonefriti, possono comparire febbre, brividi e dolore lombare".

"In estate – spiega il professor Mirone intervenendo a Unomattina Estate – caldo, sudorazione e disidratazione creano un ambiente favorevole alla proliferazione batterica. Indumenti umidi, costumi bagnati e una minore attenzione all'igiene possono aumentare il rischio di sviluppare infezioni urinarie, come la cistite. Una corretta idratazione favorisce la diuresi e l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie. In estate è utile introdurre alimenti ricchi di acqua e diuretici naturali come cocomero, cetrioli, lattuga, zucchine e finocchi".

**Tra gli alimenti "alleati"** della salute urinaria troviamo i mirtilli rossi, l'uva ursina, il tè verde e quelli ricchi di vitamina C. Fondamentale anche il ruolo della salute intestinale: Yogurt, kefir, fibre prebiotiche e cereali integrali aiutano a mantenere in equilibrio il microbiota intestinale e vaginale. Da evitare, invece: dolci industriali, bevande zuccherate, alcol, tè nero, caffè, spezie piccanti e agrumi (in fase acuta) sono invece da evitare, perché possono peggiorare l'infiammazione vescicale e favorire la proliferazione batterica.

"Il trattamento principale – sottolinea Mirone – resta **l'antibiotico, da assumere solo sotto controllo medico e dopo un'accurata diagnosi.** L'abuso e l'uso scorretto di questi farmaci favoriscono il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, una delle emergenze sanitarie più preoccupanti a livello globale":

Per prevenire le infezioni urinarie è importante: indossare indumenti in cotone e traspiranti, evitare indumenti stretti o sintetici, cambiare subito il costume dopo il bagno, mantenere una corretta igiene intima, non trascurare eventuali sintomi e rivolgersi subito al medico. Infine, oltre all'acqua, via libera a tisane naturali a base di camomilla, ortica, lavanda o tè verde, se tollerate.

Dire

### ARTICOLI RECENTI

**Dazi, Codacons: "Effetti diretti sui consumatori. La spesa delle famiglie costerebbe 4,23 mld in più"**

**Nonostante Trump, i Brics camminano**

**Costantini (Cna): "Le nostre imprese non mollano ma sui dazi serve l'unità dell'Europa e della politica"**

**Agricoltura: protesta Coldiretti, la tecnocrazia della Von der Leyen costa più dei dazi Usa**

**Trump da peacekeeper a sostenitore del "partito della guerra" in Ucraina**

**ELPAL CONSULTING**  
BUSINESS CORPORATE - FINANCE - TAX & LEGAL - REAL ESTATE

TI AIUTIAMO A REALIZZARE I TUOI SOGNI

SOLO DALLE GRANDI PASSIONI NASCONO LE GRANDI IMPRESE

L.go Luigi Antonelli, 10 - 00145 Roma - Tel. 06 5413032

**GAP**  
DOCUMENTING THE FUTURE

**Tele PONTINA**  
CANALE 115

**STENI**  
IMPIANTI TECNOLOGICI

Lo specialista nella gestione ed installazione di impianti tecnologici

Via Vittorio Metz, 45 - 06 7230499

**amicitytv**