

Cistite in menopausa: cosa ho scoperto

scritto da goditilavita.it | 17 Luglio 2026



Ci sono argomenti che fino a qualche anno fa non avrei mai pensato di affrontare.

Non perché siano un tabù, ma perché, diciamolo, finché non toccano da vicino qualcuno a cui vuoi bene, restano semplicemente parole.

Poi arriva la menopausa. Non a me, tranquilli... sono un gecko e ho altri problemi, tipo evitare i gatti del vicinato o convincere Maria Grazia che nello zaino c'è sempre posto per un souvenir in più.

[La mia Bipede, invece, ha ricevuto una visita che non aveva certo invitato: la menopausa.](#) E, come certi ospiti, non è arrivata da sola.

Insieme alle vampate, ai cambiamenti d'umore e a tutte quelle piccole rivoluzioni che molte donne conoscono fin troppo bene, si è presentata anche una compagna decisamente poco simpatica: **la cistite**.

Raramente ci si siede a tavola dicendo: "Oggi parliamo di cistite". Eppure è un disturbo che accompagna la vita di moltissime donne. Un po' per pudore, un po' perché si pensa che sia "una di quelle cose che passano". E invece, quando quei fastidi iniziano a ripresentarsi, soprattutto in una fase della vita già ricca di cambiamenti, ci si rende conto che ignorarli non è la soluzione.

Ed è proprio lì che è entrato in azione il geco curioso che è in me.

Sapete ormai come sono fatto: se qualcosa accende la mia curiosità, infilo il cappello da esploratore, apro il taccuino e parto. Non per trovare formule miracolose, ma per capire, fare domande e raccontare quello che imparo lungo il cammino.

Questa volta il viaggio non mi ha portato in un borgo medievale o tra i vigneti. È iniziato semplicemente a casa.

Cistite in menopausa: perché succede più spesso?

Una sera, mentre stavamo programmando una nuova esperienza per Goditilavita, ho notato che Maria Grazia continuava ad alzarsi per bere un bicchiere d'acqua.

«Hai una sete incredibile oggi» le ho detto.

Lei ha sorriso.

«Non è solo sete. Da quando è arrivata la menopausa ho imparato che bere a sufficienza è una delle attenzioni più importanti per il **benessere delle vie urinarie.**»

Quella frase mi ha fatto riflettere.

La menopausa è un passaggio naturale nella vita di ogni donna, ma porta con sé tanti cambiamenti. Tutti parlano delle vampate, molto meno di quello che succede alle vie urinarie, che in questa fase possono diventare più sensibili e richiedere qualche attenzione in più.

La **riduzione degli estrogeni** può rendere le mucose più delicate e modificare il loro naturale equilibrio, aumentando la predisposizione ai fastidi urinari.

Naturalmente ogni donna vive questa fase in modo diverso. C'è chi non ha particolari disturbi e chi, invece, si ritrova a fare i conti con **episodi ricorrenti di cistite**.

Per questo motivo è sempre importante confrontarsi con il proprio medico, soprattutto quando i sintomi sono frequenti o persistenti.

Una bottiglietta che ha acceso la mia curiosità

Qualche giorno dopo, mentre cercavo la mia macchina fotografica, ho notato una bottiglietta appoggiata sul tavolo.

C'era scritto **Cisto**.

«Che cos'è?» ho chiesto.

Maria Grazia mi ha spiegato che aveva scelto questo integratore perché cercava un **supporto naturale** da affiancare alle buone abitudini che aveva già adottato: bere di più, seguire un'alimentazione equilibrata e non trascurare i primi segnali del proprio corpo.

La risposta mi è bastata... fino a un certo punto.

Perché la curiosità è una brutta bestia. O meglio, un simpatico geco.

Da bravo geco sono andato oltre l'etichetta

Chi mi conosce lo sa: sono curioso per natura. Quando assaggio un vino voglio sapere da quale vitigno proviene, se visito un borgo mi interessa la storia delle sue mura e, quando incontro

una persona, preferisco ascoltare il suo racconto prima ancora di guardare la fotografia. Figuratevi se potevo fermarmi al nome di un integratore!

Ho preso il flacone di **Cisto**, l'ho girato tra le zampette e ho iniziato a leggere gli ingredienti. L'**Uva ursina** l'avevo già sentita nominare, il **D-Mannosio** mi era familiare, ma quando sono arrivato alla parola [Ononide](#) mi sono bloccato.

Lo confesso: per qualche minuto ho pensato che fosse il nome di un dinosauro.

L'Ononide mi suonava talmente strano che, prima ancora di cercarlo, avevo già costruito nella mia testa una teoria tutta mia. Naturalmente era sbagliata.

Ma se c'è una cosa che ho imparato, è che la curiosità vale molto di più della fretta di avere una risposta.

Per fortuna il mio istinto da esploratore ha preso il sopravvento. Prima di raccontare al mondo la scoperta di un nuovo rettile preistorico, ho fatto quello che faccio sempre quando qualcosa accende la mia curiosità: mi sono documentato.

Ed è stato in quel momento che ho capito una cosa importante.

Più leggevo, più mi rendevo conto che quei nomi così strani non erano stati messi lì per complicare la vita ai gechi curiosi come me. Ognuno aveva una storia, un'origine e un motivo preciso per essere presente in quella formulazione.

Gli ingredienti di Cisto per il benessere urinario

L'Uva ursina, una vecchia conoscenza della fitoterapia

La prima protagonista del mio viaggio è stata l'[Uva ursina](#).

Il nome fa sorridere e continua a farmi immaginare un orso intento a fare merenda nel bosco, ma questa pianta è conosciuta da secoli nella **tradizione erboristica**.

Le sue foglie contengono naturalmente **arbutina**, una sostanza che l'ha resa una delle piante più utilizzate quando si parla di **benessere delle vie urinarie**.

Nel caso di Cisto viene utilizzato un **estratto titolato al 55% in arbutina**, una caratteristica che garantisce una composizione standardizzata dell'ingrediente.

È stato un po' come visitare un borgo antico. All'inizio vedi solo le facciate, poi qualcuno ti racconta cosa è successo tra quelle mura e tutto acquista un significato diverso. Con questi ingredienti mi è successa la stessa cosa.

L'Ononide non è un dinosauro

Dopo aver scoperto che il mio dinosauro immaginario non esisteva, ho approfondito anche l'**Ononide**.

Si tratta di una pianta spontanea conosciuta fin dall'antichità e utilizzata nella tradizione fitoterapica per favorire il **drenaggio dei liquidi corporei** e sostenere la **fisiologica funzionalità delle vie urinarie**.

È una presenza discreta, meno famosa dell'Uva ursina, ma proprio per questo mi ha incuriosito ancora di più.

A volte gli ingredienti meno conosciuti sono quelli che raccontano le storie più interessanti.

E poi c'è il D-Mannosio

Infine sono arrivato al [D-Mannosio](#).

A differenza delle due piante, si tratta di uno **zucchero semplice naturalmente presente anche in alcuni frutti**.

Negli ultimi anni è diventato uno degli ingredienti più conosciuti negli integratori dedicati al benessere delle vie urinarie ed è spesso associato a formulazioni specifiche pensate per questo tipo di esigenza.

Mi ha colpito vedere come ingredienti diversi, ciascuno con la propria storia, possano essere riuniti in un'unica formulazione.

Cistite in menopausa: le buone abitudini restano il primo passo

Durante le mie ricerche ho capito una cosa che vale sempre, non solo quando si parla di cistite.

Non esiste un prodotto capace di sostituire uno stile di vita corretto.

Bere acqua a sufficienza, evitare di trattenere troppo a lungo lo stimolo di urinare, seguire un'alimentazione equilibrata e confrontarsi con il proprio medico ai primi segnali sono attenzioni che possono fare la differenza.

Un integratore può rappresentare un supporto, ma **non sostituisce il parere del professionista** né eventuali terapie quando necessarie.

Quello che mi porto a casa da questa esperienza

Ogni viaggio mi lascia qualcosa.

Questa volta non ho riportato a casa una calamita da attaccare al frigorifero o una fotografia di un panorama mozzafiato.

Ho riportato una maggiore consapevolezza.

Ho capito che ci sono disturbi di cui si parla poco, ma che fanno parte della quotidianità di tante donne. Ho imparato che **ascoltare il proprio corpo** non significa essere ipocondriaci, ma prendersi cura di sé con attenzione.

E ho scoperto che, dietro una semplice bottiglietta trovata per caso sul tavolo, si nascondono storie di piante, tradizioni e ricerca che meritano di essere conosciute.

Quanto a me, continuerò a fare quello che mi riesce meglio: osservare, fare domande e raccontare ciò che scopro lungo il cammino.

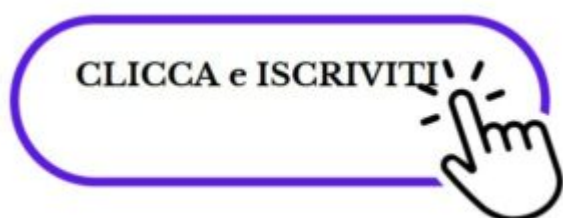
Anche perché, tra un Ononide che sembrava un dinosauro e un orso immaginario intento a mangiare Uva ursina, questo viaggio mi ha insegnato che **la curiosità è sempre il miglior bagaglio da portare con sé.**

Alla prossima avventura!

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"](#)



- Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)