



5 consigli per gestire l'enuresi notturna

Enuresi notturna è il termine scientifico che indica il **rilascio involontario di urina durante le ore notturne**, quando si è a letto. Anche se è un disturbo che riguarda principalmente i bambini, sono molti anche gli adulti che ne soffrono, ma spesso non ne parlano per imbarazzo o vergogna.

Ci possono essere molteplici cause dell'enuresi notturna degli adulti, quindi per trovare un rimedio adatto caso per caso è necessario rivolgersi ad uno specialista. Tuttavia ci sono alcuni consigli generali per **gestire il problema dell'enuresi notturna**.

1 – Affrontare il problema dell'enuresi notturna

Molti adulti che bagnano il letto di notte provano imbarazzo e vergogna e spesso questo disturbo pregiudica la loro vita sociale: spesso, infatti, queste persone sono restie a trascorrere la notte fuori casa o a dormire con qualcuno, per paura che possano verificarsi spiacevoli incidenti. Il primo **consiglio per gestire l'enuresi notturna** è quello di parlarne apertamente con il proprio medico, per individuare le cause e mettere a punto una strategia efficace per contrastare il problema.

2 – Prima di andare a letto

Per **gestire l'enuresi notturna** ci sono un paio di cose che sarebbe bene ricordarsi di fare prima di andare a dormire. Per prima cosa bisognerebbe imporsi di svuotare la vescica ad intervalli regolari durante il giorno e di fare pipì appena prima di andare a letto, per affrontare le ore notturne con la vescica il più vuota possibile. Per lo stesso motivo sarebbe bene anche ridurre la quantità di liquidi che si assume a partire dal tardo pomeriggio, in modo da diminuire la quantità di urina prodotta durante le ore notturne.

3 – Attenzione all'attività fisica serale

Un'intensa attività fisica serale o forti stimoli nervosi possono aumentare la produzione e l'escrezione di urina. Fare sport fa sicuramente bene, ma bisognerebbe evitare di praticarlo appena prima di andare a letto. Attenzione anche a non coricarsi troppo stanchi: un sonno molto profondo può giocare un ruolo sfavorevole in caso di **enuresi notturna**.

4 – Ridurre i problemi emotivi

Che ansia e stress non facciano bene alla salute è risaputo, ma a quanto pare hanno un'influenza negativa anche sull'enuresi notturna. Liti in famiglia, traslochi impegnativi, un periodo stressante al lavoro o un importante esame scolastico possono diventare la causa di **episodi di enuresi notturna in età adulta**.

5 – Le buone abitudini alimentari in caso di enuresi notturna

Per cercare di **limitare gli episodi di enuresi notturna** sarebbe bene non cenare a ridosso del momento di andare a letto (sarebbe preferibile circa 3 ore prima) e non riempire eccessivamente lo stomaco. In generale sarebbe meglio prediligere cibi con poco sodio e senza molecole stimolanti e diuretiche, per non stimolare un'eccessiva produzione di urina prima di andare a letto. Sarebbero inoltre da evitare gli alimenti che possono aumentare la produzione di urina: cibi liquidi come brodi, minestre e frullati, frutta e verdura fresche, alimenti salati o eccessivamente zuccherati che aumentano la sete e quindi la necessità di bere, le bevande contenente stimolanti e i prodotti diuretici.