

LINES

SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



5 cose da sapere sull'incontinenza

Quello dell'incontinenza urinaria è un problema molto diffuso, ma di cui si parla ancora troppo poco. Ci sono quindi molte **cose che bisognerebbe sapere sull'incontinenza**, ma che non tutti conoscono: quali sono i fattori di rischio? Come si previene e si allevia il disturbo? Vediamo nel dettaglio queste e altre cose da sapere sull'incontinenza.

Cos'è l'incontinenza urinaria?

L'incontinenza urinaria consiste in **perdite involontarie di urina**, da poche gocce a perdite consistenti. Si possono distinguere diversi **tipi di incontinenza urinaria**: i più comuni sono l'**incontinenza da sforzo** e l'**incontinenza da urgenza**, ma esiste anche una forma mista che associa caratteristiche di entrambe le tipologie. Nel primo caso le perdite involontarie di urina si verificano in seguito ad un colpo di tosse, uno starnuto, una risata o un piccolo sforzo e sono legate ad una scarsa tonicità dei muscoli del pavimento pelvico; la seconda tipologia, invece, si manifesta con un forte stimolo a urinare, tanto forte che spesso non consente di raggiungere il bagno più vicino.

Quali sono i fattori di rischio e le cause dell'incontinenza urinaria?

I **principali fattori di rischio dell'incontinenza urinaria** sono diversi per uomini e donne. Per gli uomini uno dei fattori di rischio è legato a problemi prostatici o alla chirurgia della prostata, che talvolta può portare con sé questo spiacevole effetto collaterale, mentre per le donne le principali **cause di incontinenza urinaria** sono costituite dal parto e dal sopraggiungere della menopausa. Altri fattori legati allo stile di vita che possono facilitare l'insorgere dell'incontinenza sono l'obesità, l'assunzione di alcol e caffeina in quantità eccessive, una scarsa attività fisica, il fumo e l'assunzione di alcune tipologie di farmaci. L'incontinenza urinaria, inoltre, può essere uno dei

sintomi di patologie più gravi, come ad esempio alcune malattie neurologiche.

Come si diagnostica l'incontinenza urinaria?

Il primo campanello di allarme è la perdita involontaria di alcune gocce di urina, un fatto non preoccupante in sé ma da non sottovalutare. Il primo passo da fare è quello di rivolgersi ad un medico: la figura di riferimento in questo caso è quella dell'**urologo** o dell'**uroginecologo**, che dopo un'accurata visita potranno prescrivere alcuni esami di approfondimento per arrivare ad una diagnosi precisa e ad una terapia specifica per gestire al meglio il disturbo.

L'incontinenza urinaria si può prevenire?

Spesso l'incontinenza urinaria si può prevenire, anzi, la prevenzione è la cura migliore. Ci sono diversi modi per ridurre il rischio di incontinenza: tra questi ci sono mantenere un peso normale e fare una regolare e moderata attività fisica, bere la giusta quantità di acqua ma evitare alcol e caffeina, non fumare ed eseguire regolarmente e in maniera corretta gli esercizi di Kegel. Questi diventano particolarmente utili per prevenire l'incontinenza urinaria in menopausa e dopo il parto, due situazioni che mettono a dura prova i muscoli del pavimento pelvico. Gli uomini, però, non sono esclusi: ci sono anche esercizi di ginnastica pelvica studiati appositamente per loro.

L'incontinenza urinaria si può curare?

Quello dell'incontinenza urinaria è un problema che non deve pregiudicare la qualità di vita di chi ne soffre, che con le giuste accortezze può (e deve) continuare a fare tutto ciò che faceva prima. Ci sono diverse terapie per alleviare i **sintomi dell'incontinenza urinaria** e sarà il medico, caso per caso, a prescrivere quella più adatta, fino ad arrivare in alcuni casi particolari a consigliare un intervento chirurgico quando indicato. Ci sono però degli esercizi di ginnastica pelvica, noti come **esercizi di Kegel**, che possono rendere più tonico il pavimento pelvico e quindi migliorare la situazione in caso di incontinenza da sforzo. Questi esercizi possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi situazione, ma le prime volte sarebbe bene farsi seguire da un professionista che insegni come eseguirli in maniera corretta.