



Buone abitudini urinarie per la salute della vescica

Spesso non ci si preoccupano della buona salute della propria vescica finché non insorgono i primi problemi. In realtà c'è molto da poter fare per prevenire e ritardare l'insorgere di problemi della vescica, a partire da alcune **buone abitudini urinarie** che sarebbe bene adottare fin da giovani.

Buone abitudini urinarie legate al consumo di liquidi

Per mantenere in salute reni e vescica la prima cosa da fare è assumere molti liquidi: se non ci sono controindicazioni indicate dal medico almeno 1,5 – 2 litri al giorno di acqua o tisane non zuccherate. Uno scarso apporto di liquidi, infatti, potrebbe comportare una maggiore concentrazione delle urine, costipazione e una maggiore predisposizione a contrarre **infezioni del tratto urinario**.

Bisognerebbe invece limitare il consumo di bevande che contengono alcol e caffeina, che possono irritare la vescica.

Buone abitudini urinarie nell'andare in bagno

Anche al momento di andare in bagno si dovrebbe rispettare qualche **buona regola urinaria** per mantenere in salute reni e vescica.

Prima di tutto non bisognerebbe urinare abitualmente prima di uscire di casa o comunque quando la vescica non è piena “perchè non si sa mai”: questa abitudine tende a ridurre la capacità della vescica. Cosa bisogna fare, quindi? Bisognerebbe svuotare la vescica solo quando è piena e si fa fatica a trattenere la pipì, anche se è corretto urinare prima di andare a letto la sera.

Quando urinate, poi, non bisogna avere fretta: la vescica potrebbe non riuscire a svuotarsi completamente, favorendo l'insorgere di infezioni urinarie.

Buone abitudini intestinali per il benessere della vescica

Per la buona **salute della vescica** è importante anche evitare la costipazione, che aumenta la pressione sulla vescica provocando la sensazione di dover urinare più spesso e con maggiore urgenza. Tenere una corretta igiene della zona perianale diminuisce la possibilità di colonizzazione delle vie urinarie da batteri di origine fecale con conseguente riduzione di **infezioni alle vie urinarie**, in particolar modo nel sesso femminile.

Una dieta ricca di fibre, frutta e verdura in genere promuove una regolare motilità intestinale, che indirettamente favorisce il buon funzionamento della vescica.

Buone abitudini per la salute della vescica: gli esercizi di Kegel

Un **pavimento pelvico** in buona salute riduce il rischio di soffrire di incontinenza urinaria. La muscolatura di questa zona delicata può essere allenata e rinforzata con gli esercizi messi a punto dal dottor Arnold Kegel: rilassando e contraendo la muscolatura del pavimento pelvico si può mantenere e migliorare il proprio controllo sulla vescica.