



Combattere la stitichezza per prevenire l'incontinenza

Tra le numerose cause che possono favorire l'insorgere dell'**incontinenza urinaria** o provocare semplicemente delle perdite involontarie di urina c'è anche la stitichezza, cioè un disturbo della defecazione che consiste nella difficoltà a svuotare l'intestino.

La **stitichezza**, infatti, può portare al formarsi di voluminose masse fecali a livello rettale che possono di per sé incidere e peggiorare una preesistente incontinenza urinaria da stress. Inoltre, reiterati tentativi di evacuazione associate ad importanti spinte addominali possono ulteriormente indebolire il pavimento pelvico o peggiorare prolapsi uro-genitali. Tutto ciò può da un lato peggiorare una incontinenza urinaria preesistente e dall'altra favorire la manifestazione di episodi di **incontinenza transitoria**.

Stitichezza e incontinenza urinaria possono quindi essere strettamente legate, tanto che negli ultimi anni i medici proctologi, cioè che si occupano in maniera specifica di patologie legate al colon – retto e all'ano, si interessano anche alle patologie che interessano il pavimento pelvico: molte persone che si ritengono stitiche, infatti, in realtà soffrono di questo disturbo non a causa di problemi all'intestino ma per un malfunzionamento della muscolatura pelvica e del retto.

La **perdite di urina** e la comparsa o l'aggravamento della stitichezza possono far pensare ad un prolasso di utero, vagina o retto e sono quindi segnali che non devono essere trascurati: la cosa migliore è rivolgersi ad uno specialista per una visita.

Non è però l'unico scenario possibile: la funzionalità dell'intestino e quella delle vie urinarie, infatti, sono correlate, quindi se uno di questi sistemi comincia a funzionare male, anche l'altro spesso ne risente. Può quindi succedere che l'accumulo di feci nell'intestino causato dalla stitichezza interferisca con lo svuotamento della vescica, oppure che un eccessivo sforzo nell'evacuazione determini un importante stress per i muscoli del pavimento pelvico, cosa che può portare a episodi di incontinenza urinaria, o ancora che entrambi i sistemi risentano di una stessa alterazione neurologica.

La stipsi, che è un problema che riguarda in particolar modo le donne over 40, si può alleviare con il cambiamento in meglio del proprio stile di vita, per esempio seguendo un'alimentazione corretta e ricca di fibre, assumendo la giusta quantità di liquidi e praticando almeno una moderata attività fisica; è consigliato anche l'uso di probiotici in genere.

Solitamente si preferisce procedere con un approccio conservativo, ad esempio con la **riabilitazione anale o vescicale** oppure con una terapia farmacologica mirata, ma in alcuni casi,

attentamente valutati da uno specialista, può essere necessario ricorrere ad un intervento di tipo chirurgico.