



## Come trattenere la pipì e allenare la vescica

È noto che urinare a intervalli regolari, o comunque quando si avverte che la vescica è piena, è una buona regola urinaria da rispettare per la salute del tratto urinario, ma è altrettanto vero che trattenere la pipì per brevi periodi è un metodo per allenare la vescica.

Questo esercizio si esegue soprattutto in caso di **vescica iperattiva** e serve ad abituare la vescica a svuotarsi dopo periodi di tempo sempre più lunghi. Queste **tecniche per trattenere la pipì**, inoltre, possono essere messe in pratica per evitare spiacevoli **perdite involontarie di urina**.

Uno dei metodi per **imparare a trattenere la pipì e allenare la vescica** è costituito sicuramente dagli esercizi di Kegel, che consistono in una serie di contrazioni e rilassamenti dei muscoli del pavimento pelvico utili per rinforzarli. Possono eseguirli sia gli uomini che le donne, non hanno controindicazioni e si possono fare in qualsiasi momento della giornata.

L'unica accortezza è quella di individuare correttamente la muscolatura da allenare perché gli esercizi siano benefici: per farlo si può provare a fare il cosiddetto pipì-stop, che consiste nel fermare il flusso di urina mentre si fa pipì. Questo sistema è utile per avere la consapevolezza dei muscoli del pavimento pelvico da utilizzare ma non deve essere praticato abitualmente come esercizio perché potrebbe risultare addirittura dannoso.

Per allenare la vescica a trattenere l'urina per periodi di tempo sempre maggiori si può anche provare ad aspettare più tempo tra una minzione e l'altra e a non cedere immediatamente allo stimolo della minzione: bisognerebbe provare a resistere per cinque o dieci minuti prima di recarsi al bagno, cercando allo stesso tempo di arrivare ad un lasso di tempo di 2-4 ore tra una minzione e l'altra.

A questo proposito può essere utile programmare le proprie “visite” al bagno, in modo da allungare progressivamente i tempi tra una minzione e l'altra ma senza arrivare a trattenere la pipì per troppe ore. In questo modo si rafforzeranno i muscoli del pavimento pelvico e raramente ci si troverà in una situazione “di emergenza”.

Si può provare anche la tecnica del doppio svuotamento della vescica, che consiste nell'urinare due volte a distanza di pochi minuti per svuotare completamente la vescica.

Un aiuto a trattenere meglio l'urina può venire anche da uno stile di vita sano, che prevede una regolare attività fisica, lo smaltimento dei chili di troppo e l'eliminazione dalla dieta di sostanze che possono irritare la vescica, come ad esempio tè, caffè, bibite gassate e zuccherate e cibi molto salati che spingono a bere un'eccessiva quantità di liquidi.