



Enuresi notturna negli adulti, le cause del rilascio involontario di urina

L'**enuresi notturna** consiste nel rilascio involontario di urina e generalmente interessa i bambini, tuttavia si tratta di un problema che può verificarsi anche in età adulta. Le **perdite di urina durante la notte** infatti hanno diverse cause in relazione al sesso e all'età. L'**enuresi notturna dell'adulto** può essere correlata a patologie specifiche del tratto urinario, a malattie croniche o a disturbi metabolici o psicologici.

Molti adulti e giovani adulti, sia maschi sia femmine, che bagnano il letto di notte tendono a trascurare questo problema perché si vergognano a parlarne o perché sperano che si risolva spontaneamente. E' in genere una condizione che crea molto imbarazzo: chi ne soffre teme che gli altri vengano a conoscenza della situazione, evita di trascorrere le notti fuori casa o di condividere la stanza o il letto con qualcuno.

Cause dell'enuresi notturna negli adulti

L'enuresi notturna negli adulti è riconducibile a diverse cause, non tutte patologiche: ci possono anche essere, infatti, fattori psicologici, ambientali o occasionali (come ad esempio l'aver bevuto troppo la sera precedente).

Tra le **cause dell'enuresi notturna** entrano sicuramente in gioco eventuali **problemi alla vescica**, come ad esempio spasmi muscolari che impediscono di trattenere la pipì oppure una vescica molto piccola e quindi non in grado di contenere grandi quantità di urina; **fattori genetici** (esistono infatti dei geni specifici che provocano l'enuresi notturna) e le **condizioni mediche** generali della persona interessata.

L'**enuresi notturna secondaria** (cioè che subentra dopo che il bambino ha raggiunto una situazione di continenza urinaria notturna per almeno 4/6 mesi) può essere infatti provocata anche da infezioni del tratto urinario, diabete, traumi alla colonna vertebrale oppure da una **carenza dell'ormone antidiuretico**, che ha il compito di far sì che l'organismo produca meno urina durante le ore notturne.

Alcuni esperti ritengono inoltre che eventi particolarmente stressanti, come la morte di un amico o di un familiare oppure un cambiamento traumatico, possano essere correlati all'insorgere dell'enuresi notturna.

Una volta accertata la causa dell'enuresi notturna è possibile decidere come affrontare il problema in maniera mirata. Alcune buone indicazioni generali per alleviare il disturbo possono essere quelle di svuotare completamente la vescica prima di andare a letto e di evitare di assumere sostanze che possono irritare la vescica come ad esempio caffè, cioccolato e bibite gassate.