



## Gli sport consigliati in caso di incontinenza e quelli da evitare

L'**incontinenza urinaria** non può e non deve pregiudicare la qualità della vita di chi ne soffre: questo significa anche che le persone che soffrono di perdite involontarie di urina possono continuare a praticare il proprio sport preferito, anche in maniera agonistica. Tuttavia è bene sapere che ci sono alcuni **sport sconsigliati in caso di incontinenza**, e quindi da limitare o da praticare con qualche accortezza, e altri che invece sono consigliati e utili anche ad alleviare i sintomi del disturbo.

### Sport consigliati e sconsigliati in caso di incontinenza urinaria

La sedentarietà è il nemico numero uno della nostra salute, soprattutto dopo una certa età: un'attività fisica, anche leggera, praticata in maniera costante è importante perché aiuta a prevenire problemi cardiovascolari, obesità e numerosi altri disturbi, ma non solo: fa bene anche al nostro pavimento pelvico. Tuttavia non tutti gli sport sono consigliati nel caso in cui si soffra di incontinenza urinaria. La situazione andrà esaminata caso per caso a seconda della causa che determina queste perdite, ma in generale si può dire che gli **sport sconsigliati in caso di incontinenza urinaria** sono quelli che mettono a dura prova i muscoli del pavimento pelvico, che possono indebolirsi a causa delle sollecitazioni ricevute conseguentemente ad un forte aumento della pressione all'interno dell'addome: tra questi ci sono sport come il sollevamento pesi, il salto, l'atletica leggera in genere, alcuni tipi di ginnastica, lo sci alpino e gli sport che richiedono di saltare frequentemente, come ad esempio la pallavolo.

### Sport e incontinenza, alcuni consigli

In caso di **incontinenza urinaria dovuta a problemi alla prostata** quasi sicuramente il medico consiglierà di praticare attività come ciclismo, mountain bike ed equitazione, che possono avere ripercussioni negative sulla ghiandola e sull'apparato maschile.

Sono invece consigliate attività come le passeggiate a passo veloce, il trekking e il jogging (anche se l'opportunità di praticare la corsa dovrà essere valutata a seconda del tipo di incontinenza di cui si soffre) e il golf. Anche il nuoto, considerato sport completo per eccellenza, può generalmente essere praticato senza problemi anche in caso di perdite involontarie di urina.

Si può continuare a praticare sport, a livello amatoriale o agonistico, anche se si soffre di incontinenza urinaria e mettendo in pratica alcuni semplici consigli si potrà prevenire e alleviare questo disturbo.

La prima cosa da fare è **allenare il proprio pavimento pelvico**, proprio come facciamo con qualsiasi altro muscolo: a questo proposito ci sono degli appositi **esercizi di ginnastica pelvica** che, se eseguiti in maniera corretta e con regolarità, danno in genere buoni risultati.

Durante la pratica sportiva, inoltre, si possono indossare indumenti intimi assorbenti specifici per le perdite di urina, in modo da sentirsi a proprio agio in ogni situazione: ce ne sono di tutti i tipi, quindi non sarà difficile trovare il più adatto alle proprie esigenze.