

LINES

SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



Incontinenza: 5 buone abitudini quotidiane per l'uomo

A soffrire maggiormente di **incontinenza urinaria** sono le donne, ma ciò non significa che gli uomini ne siano esenti, anche se per cause diverse. Il primo passo per affrontare il problema è quello di rivolgersi senza timore ad uno specialista, ma ci sono anche alcune **buone abitudini quotidiane che possono aiutare gli uomini che soffrono di incontinenza** a gestire al meglio il problema.

Di sicuro cambiare la propria alimentazione in meglio è un aiuto nella **gestione del problema dell'incontinenza urinaria**, sotto diversi punti di vista. Mangiare cibi sani, tanta frutta e verdura e aumentare la quantità di fibra aiuta sicuramente a evitare l'obesità e a prevenire la stitichezza, due **fattori di rischio dell'incontinenza**. Banditi, poi, gli alimenti e le bevande che possono irritare la vescica, provocando spiacevoli perdite di urina: tra questi ci sono i cibi grassi, il cioccolato, le bevande alcoliche e quelle che contengono caffeina, le bibite gassate e i dolcificanti artificiali.

È però importante bere molti liquidi, circa due litri al giorno come suggerito dagli esperti, perché non solo questo mantiene tutto l'organismo idratato, ma aiuta ad evitare fastidiose **infezioni alle vie urinarie** provocate da urine troppo concentrate.

Non dimentichiamo di mettere da parte la pigrizia e di cominciare a fare una leggera ma regolare attività fisica: una semplice passeggiata di buon passo, una nuotata o una sessione di ginnastica dolce possono davvero migliorare lo stato di benessere generale e la funzione vescicale in particolare. La cosa migliore da fare sarebbe consultare un urologo, un andrologo o un fisioterapista che possa consigliare l'attività fisica più indicata in base al tipo di problema.

E, parlando di allenamento, come non parlare degli esercizi di Kegel, che **servono a tonificare il pavimento pelvico**? Anche questa delicata e importante muscolatura, infatti, ha bisogno di essere allenata come qualsiasi altro muscolo. Questi esercizi, se praticati regolarmente e in maniera corretta, aiutano a rafforzare i muscoli pelvici e a migliorare la propria continenza.

Un altro buon consiglio relativo alle **abitudini quotidiane che un uomo che soffre di incontinenza dovrebbe adottare** è relativo al vizio del fumo. Le sigarette e la nicotina che esse contengono, infatti, irritano la vescica e possono quindi aggravare il problema delle perdite involontarie di urina. Inoltre smettere di fumare sarebbe un bel regalo da farsi in ogni caso: sarebbe l'intero organismo a beneficiarne.

E infine, meglio prendere la vita e i piccoli contrattempi quotidiani con calma. Lo stress e l'agitazione, infatti, possono influire negativamente sul problema dell'**incontinenza urinaria**. In particolar modo, le tensioni emotive possono determinare un aumento della pressione addominale su intestino e vescica, provocando la sensazione di dover urinare o addirittura perdite involontarie di urina.