

LINES

SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



Incontinenza da stress: sintomi e fattori di rischio

I **sintomi dell'incontinenza da stress**, o incontinenza da sforzo, comprendono perdite involontarie di urina quando ci si sottopone ad un piccolo sforzo oppure, ad esempio, quando si starnutisce o si ride. E' un disturbo che può provocare imbarazzo in chi ne soffre, ma che è in realtà molto comune, soprattutto tra le donne. Tra i **fattori di rischio dell'incontinenza da stress** c'è uno stile di vita non corretto: alimentazione inadeguata, sovrappeso e numero di parti naturali, l'assunzione di quantità eccessive di caffeina e teina.

Incontinenza da stress, in cosa consiste

L'incontinenza da stress consiste in perdite involontarie di urina causate da un piccolo sforzo che causa un aumento di pressione sulla vescica. Il fatto che questo disturbo colpisca prevalentemente le donne è probabilmente legato all'intrinseca debolezza del pavimento pelvico femminile rispetto a quello maschile.

I sintomi dell'incontinenza da stress

Il principale **sintomo dell'incontinenza da stress** è la perdita involontaria di urina, che non può essere contrastata dal paziente. Queste perdite possono consistere in poche gocce di urina oppure essere più consistenti; in ogni caso possono provocare irritazioni cutanee nei punti in cui l'urina entra in contatto con la pelle. Per ovviare a questo inconveniente è possibile utilizzare assorbenti e indumenti intimi specifici.

Nonostante il nome, l'incontinenza da stress non è causata da fattori psicologici, ma tra i suoi sintomi secondari si possono contare anche ansia e disagio a causa dell'imbarazzo provocato da questo disturbo, che per questo motivo può pregiudicare la qualità della vita di chi ne soffre.

Incontinenza da stress, i fattori di rischio

I **fattori di rischio dell'incontinenza da stress** possono essere legati ad uno stile di vita poco corretto: un'alimentazione poco varia ed equilibrata, sovrappeso e obesità, scarsa attività fisica (ma, al contrario, anche sport come il sollevamento pesi), diabete, abuso di caffeina e alcolici, l'uso di alcuni farmaci e il fumo possono influire negativamente sul problema.

Anche l'avanzare dell'età costituisce un importante fattore di rischio: con l'invecchiamento, infatti, si verificano dei cambiamenti fisici che possono rendere sensibili al problema. Basti pensare, ad esempio, al sopraggiungere della **menopausa** per le donne: il calo degli estrogeni rende più facile l'insorgere dell'**incontinenza da sforzo**.

Ci sono poi fattori di rischio legati al sesso del paziente: per le donne sono costituiti da gravidanza e parto, dalla menopausa o da interventi chirurgici nella zona pelvica, come ad esempio l'isterectomia, cioè la rimozione dell'utero. I **fattori di rischio maschili dell'incontinenza da stress** sono invece principalmente legati alla rimozione chirurgica della prostata, che può alterare il meccanismo di continenza legato all'attività del collo vescicale.