



Incontinenza e qualità della vita: 5 consigli per migliorarla

Quello dell'**incontinenza urinaria** è un problema che in sé non risulta pericoloso per la salute, ma può causare in chi ne soffre un senso di vergogna e di imbarazzo da avere ripercussioni negative sulla qualità della vita. Chi soffre di **perdite involontarie di urina**, infatti, molto spesso tende a isolarsi e a limitare la propria vita sociale per paura di trovarsi in una situazione di disagio. Ci sono però alcuni utili consigli per migliorare la **qualità della vita di chi soffre di incontinenza urinaria**.

1 – Parlane con il tuo medico

Soffrire di incontinenza urinaria non è una naturale conseguenza dell'avanzare dell'età. Parlare di questo problema con il proprio medico o con un urologo è il primo passo per individuare le cause del disturbo e mettere in atto la giusta strategia per minimizzarne i sintomi.

2 – Non isolarti

Sono milioni le persone che soffrono di incontinenza urinaria ma, nonostante questo numero elevato, se ne parla poco perché chi ne soffre tende a chiudersi in se stesso. Non solo: spesso i pazienti affetti da incontinenza urinaria limitano le proprie attività quotidiane, rinunciando alle proprie passioni e ai rapporti sociali per il timore di sentirsi in imbarazzo. Bisogna sapere, però, che chi soffre di questo disturbo può condurre una vita normale mettendo in atto qualche piccolo consiglio.

3 – Segui alcune buone abitudini

Ci sono alcune buone abitudini che ti possono aiutare a gestire i fastidi legati all'incontinenza. Prima di tutto una buona alimentazione è importante: cerca di seguire una dieta corretta, ricca di alimenti sani e di frutta e verdura; limita invece il consumo di caffeina e alcol, che possono irritare la vescica. Un'attività fisica leggera ma costante e la pratica regolare degli esercizi di Kegel, inoltre, possono alleviare significativamente i sintomi legati all'incontinenza urinaria. Per mantenere in salute reni e vescica, inoltre, bisogna assumere molti liquidi: almeno 1,5 – 2 litri al giorno di acqua o tisane non zuccherate.

4 – Le buone abitudini urinarie da non trascurare

Ci sono anche alcune buone abitudini urinarie da seguire per prevenire e attenuare le perdite involontarie di urina. Per prima cosa cerca di svuotare la vescica solo quando la senti piena e pensi di non riuscire più a trattenere l'urina: andare in bagno “perché non si sa mai” può ridurre la capacità della vescica.

5 – L'utilità di un abbigliamento comodo

Per sentirti maggiormente a tuo agio e limitare il rischio di spiacevoli incidenti cerca di indossare indumenti comodi e facili da slacciare e da togliere, ad esempio con un elastico al posto di cinture bottoni difficili da slacciare. Inoltre puoi prendere in considerazione l'idea di indossare un assorbente intimo specifico per le perdite urinarie che ti aiuterà a sentirti a tuo agio in qualsiasi situazione: ce ne sono per tutte le esigenze.