



Incontinenza: evitare l'isolamento per affrontare il problema

L'**incontinenza urinaria** è un problema diffuso: si calcola che a soffrirne siano milioni di persone, principalmente donne. Molte persone, per vergogna o perché pensano che non ci siano rimedi, non si rivolgono ad uno specialista.

E' invece molto importante rivolgersi ad un medico sin dall'apparire dei primi sintomi per cercare insieme una terapia che attenui il problema e ne ritardi l'aggravarsi: il proprio medico è quindi la prima persona con cui vincere la propria vergogna e con cui parlare apertamente di questo disturbo. Si può poi scegliere di parlarne anche con familiari e amici, magari sdrammatizzando la propria situazione: spesso si rimane stupiti di constatare quante persone soffrono di disturbi urinari in silenzio.

Purtroppo del **problema dell'incontinenza urinaria** si parla raramente poiché chi ne soffre si sente molto spesso in imbarazzo e a volte arriva al punto di limitare le proprie attività quotidiane e la propria vita sociale per il timore di incorrere in spiacevoli incidenti.

È sbagliato: una persona che soffre di incontinenza può e deve proseguire in tutte le sue attività quotidiane, non rinunciare alle proprie passioni e non modificare il proprio stile di vita, magari aiutandosi con qualche piccolo consiglio.

Uno dei principali motivi di imbarazzo e di angoscia di chi soffre di incontinenza è spesso il timore di trovarsi al centro dell'attenzione a causa di cattivi odori o di macchie di urina sui vestiti. Per sentirsi maggiormente a proprio agio in qualsiasi situazione, dall'ufficio alla palestra, si può prendere in considerazione l'idea di indossare **indumenti intimi specifici per le perdite di urina**: ce ne sono di adatti ad ogni esigenza e sotto ai vestiti risultano praticamente invisibili; contengono inoltre particolari molecole che tengono sotto controllo il problema dell'odore.

Una delle cause principali di incontinenza e perdite di urina è l'indebolimento del pavimento pelvico, soprattutto per quanto riguarda le donne: per prevenire e alleviare la perdita di tonicità di questa muscolatura si possono eseguire gli esercizi di Kegel, particolarmente utili per gestire i sintomi dell'incontinenza da sforzo.

Un aiuto può venire anche da una corretta alimentazione e da uno stile di vita sano, che limiti alcol, caffè e the e che possibilmente elimini il fumo, tutti fattori che possono aggravare il problema dell'incontinenza.