



Perdite urinarie, le cause di questo fastidioso disturbo

Le **perdite urinarie** possono essere episodi sporadici o associabili a patologie e disfunzioni quando sono più frequenti. Tra le più diffuse ci sono le infezioni del tratto urinario, gravidanza e parto, interventi chirurgici e prolasso urogenitale. L'**incontinenza** può essere associata anche a uno stile di vita scorretto: impariamo a correggere gli errori più comuni.

L'**incontinenza urinaria**, che si manifesta appunto con perdite involontarie di urina, è un problema che può provocare un forte disagio psicologico in chi ne soffre, che spesso tende a limitare la propria vita sociale per il timore di trovarsi in una situazione di disagio. Per poter gestire al meglio le **perdite di urina** è necessario rivolgersi ad un urologo o ginecologo che, una volta individuate le cause del problema, consiglierà la terapia più adatta. Le condizioni che provocano l'insorgenza dell'incontinenza urinaria sono diverse: si va dall'invecchiamento alle infezioni del tratto urinario, fino a tumori, disturbi neurologici e a postumi di interventi chirurgici. In alcuni casi si tratta di un disturbo transitorio e risolvibile, in altri casi, invece, il problema è più grave e persistente ma comunque gestibile attraverso appositi accorgimenti e terapie.

Perdite di urina, le cause per le donne

L'incontinenza urinaria è particolarmente diffusa nella popolazione femminile a causa di fattori ormonali e per l'anatomia stessa dell'apparato urinario delle donne. Una delle **cause principali dell'incontinenza urinaria femminile** è legata alla gravidanza e al parto, che sottopongono ad un forte stress la muscolatura del pavimento pelvico con possibili esiti quali il prolasso urogenitale. Grazie ad alcuni esercizi, chiamati **esercizi di Kegel**, questo disturbo si può alleviare. La **menopausa**, invece, rientra tra i fattori ormonali: il calo del livello di estrogeni, infatti, può portare ad un indebolimento del pavimento pelvico e quindi a qualche perdita di urina.

Incontinenza urinaria maschile, le cause

L'ingrossamento della prostata con contestuale inspessimento della parete vescicale è una delle principali **cause di incontinenza urinaria maschile**. L'iperplasia prostatica benigna, cioè appunto l'ingrossamento della prostata, può dare luogo anche a **perdite di urina dopo la minzione**, poiché la prostata ingrossata ostruisce parzialmente l'uretra e la vescica fatica a svuotarsi completamente, dando luogo ad un danno irreversibile della vescica con conseguente urgenza di

correre in bagno ed eventuale perdite di urina. Altre cause di incontinenza urinaria per gli uomini sono più frequentemente dovuti all'esito di alcuni interventi chirurgici per patologia tumorale della prostata ed in rari casi le infezioni alle vie urinarie.

Perdite di urina, le cause legate allo stile di vita

Oltre ai fattori legati all'avanzare dell'età e ad alcune patologie specifiche, ci sono alcune cause delle perdite di urina determinate da uno stile di vita non corretto. Ad esempio, bere una quantità eccessiva di liquidi oppure assumere sostanze eccitanti che contengono alcol e caffeina possono aggravare il problema in chi ne soffre o causare alcuni episodi temporanei di incontinenza.