



Perdite urinarie, le cause più diffuse per le donne

L'**incontinenza urinaria** è un disturbo che colpisce prevalentemente le donne, anche molto giovani: basti pensare che alcuni casi riguardano donne con meno di 30 anni. Le **cause delle perdite di urina nelle donne** sono diverse; tra questi ci sono fattori legati all'anatomia femminile e altri derivanti da cause genetiche o da uno stile di vita non corretto. Anche il parto naturale e la menopausa possono influire sul problema, il primo perché stressa in maniera importante la regione pelvica, la seconda perché il calo degli estrogeni influisce sulla **tonicità del pavimento pelvico**.

Molte donne soffrono di perdite involontarie di urina, un problema non grave per la salute ma che provoca un grande disagio. Chi ne soffre, tende a limitare le proprie attività e la propria vita sociale per il timore di trovarsi in una situazione di imbarazzo.

Cause dell'incontinenza urinaria femminile: gravidanza e parto

Per le donne una delle principali **cause dell'incontinenza urinaria** è legata alla gravidanza e al parto. Questi eventi mettono a dura prova la muscolatura del pavimento pelvico, che potrebbe faticare a ritrovare la sua tonicità, soprattutto se i parti naturali sono più di uno.

Per prevenire e/o alleviare questo disturbo è possibile eseguire regolarmente gli **esercizi di Kege** I, che hanno lo scopo di rinforzare i muscoli del pavimento pelvico.

Cause delle perdite di urina per le donne: età e menopausa

Il problema dell'**incontinenza femminile** si verifica nella maggior parte dei casi dopo i 60 anni, anche se possono soffrirne anche persone giovani: in alcuni casi, infatti, il disturbo si manifesta addirittura prima dei 30 anni.

Con l'avanzare dell'età è più facile che si verifichi un rilassamento dei muscoli e del tessuto del pavimento pelvico, soprattutto dopo la menopausa: il calo degli estrogeni, infatti, è responsabile della perdita di tonicità del tono muscolare a livello pelvico.

Infezioni, malattie e danni nervosi tra le cause dell'incontinenza

Tra i fattori che possono causare il verificarsi di perdite di urina ci sono anche **infezioni del tratto urinario**. La più diffuse e conosciute sono la **cistite** e la **cistite interstiziale**, che provocano dolore al basso ventre, bruciore durante la minzione, necessità di urinare frequentemente e, in alcuni casi, perdite di urina.

Anche alcune malattie possono causare l'incontinenza: un esempio è il diabete, che se non trattato può causare episodi di incontinenza, ma anche alcune patologie croniche o neurologiche possono dare luogo a perdite di urina: tra queste ci sono tumori al cervello, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson e spina bifida.

Lesioni da trauma o derivanti da operazioni chirurgiche, infine, possono interrompere del tutto o in parte la comunicazione sensoriale tra il cervello e i nervi responsabili del controllo della vescica, con la conseguente problematica dell'incontinenza.

Incontinenza femminile, le cause legate allo stile di vita

Non sempre l'incontinenza urinaria ha una causa patologica: alcuni fattori legati allo stile di vita possono influire su questo fastidioso disturbo. Tra questi ci sono l'assunzione di caffeina, di bevande gassate o di alcuni tipi di alimenti, il fumo e l'assunzione di alcune categorie di farmaci. Anche la scarsa attività fisica influisce sul problema, perchè contribuisce all'aumento del peso corporeo, che è tra gli elementi che favoriscono l'insorgere dell'incontinenza urinaria.