



Problematiche urologiche in menopausa

Quello della menopausa è un periodo che comporta grandi cambiamenti nella vita di ogni donna a causa del calo degli estrogeni: la diminuzione di questi ormoni, infatti, dà il via ad una serie di adattamenti da parte di tutti gli organi e di tutti gli apparati femminili. L'apparato urogenitale non fa eccezione, quindi è normale che compaiano o si accentuino alcune **problematiche urologiche in menopausa**; il fatto che non siano patologie preoccupanti per la salute, però, non deve indurre a trascurarle. E' infatti sempre possibile trovare un approccio per affrontare e minimizzare queste problematiche e non dover così limitare le proprie attività quotidiane.

Problematiche urologiche in menopausa: l'incontinenza urinaria

La menopausa determina un calo del livello degli ormoni, che a sua volta può causare una perdita di **tonicità dei muscoli del pavimento pelvico** e della vescica. E' facile comprendere che una muscolatura della vescica meno elastica può dare luogo all'esigenza di urinare più spesso e con urgenza e a qualche piccola perdita involontaria di urina. Pur non essendo pericolosa per la propria salute, questa situazione non deve essere sottovalutata: vincendo l'imbarazzo e parlandone con il proprio medico, infatti, è possibile trovare il modo di alleviare e gestire queste problematiche, ad esempio imparando a praticare correttamente gli esercizi di Kegel.

Problematiche legate alla menopausa: il prolasso vescicale

Il **prolasso vescicale**, o **cistocele**, si verifica quando la vescica si sposta dalla sua sede anatomica e discende verso la vagina a causa di un indebolimento della parete vescicale e del pavimento pelvico. Tra i fattori di rischio ci sono appunto la menopausa e, in generale, l'invecchiamento dell'organismo, fattori che determinano un calo del livello degli ormoni responsabili della buona salute di questa delicata e importante muscolatura. Anche in questo caso

ci sono esercizi e terapie in grado di alleviare questo problema, quindi è essenziale parlare senza imbarazzo con il proprio medico.

Cistiti ricorrenti, una delle problematiche urologiche in menopausa

Soffrire di **cistite in menopausa** purtroppo non è infrequente. La diminuzione degli estrogeni, infatti, può causare un cambiamento del PH e della flora batterica vaginale, rendendo le donne in menopausa più esposte alle possibili infezioni batteriche.

I **sintomi della cistite in menopausa** non sono molto diversi da quelli di una “normale” cistite: bisogno di urinare frequentemente, bruciore durante la minzione, difficoltà a svuotare la vescica, dolore al basso ventre e, in alcuni casi, febbre e brividi. In questi casi è sempre bene rivolgersi al proprio medico.