



Quanta acqua bere se si soffre di incontinenza?

Chi soffre di **incontinenza urinaria** spesso si chiede **quanta acqua bere** e in quale momento della giornata. A volte, infatti, chi è soggetto a perdite involontarie di urina tende ad assumere meno liquidi, pensando così di limitare imbarazzanti incidenti. E' un errore abbastanza comune, ma comunque da evitare: è importante infatti che l'organismo sia ben idratato. Vediamo quindi **quanta acqua dovrebbe bere chi soffre di incontinenza** e in quali momenti della giornata.

Il fabbisogno di acqua varia da persona a persona, in relazione anche allo stile di vita e alle attività che si svolgono, ma in generale si può dire che una persona, per mantenersi ben idratata, dovrebbe bere dai 6 agli 8 bicchieri di acqua al giorno (più o meno 2 litri). Un buon sistema per capire se si sta assumendo la giusta quantità di acqua è quello di osservare il colore delle urine: se sono molto scure è segno che non si sta bevendo abbastanza.

Bere troppo poco, oltre a portare alla disidratazione dell'organismo, potrebbe far aumentare il rischio di **infezioni della vescica** a causa delle urine più concentrate e ricche di batteri e provocare anche episodi di stitichezza, che possono aggravare il problema dell'incontinenza. Bere poca acqua è quindi uno sbaglio, ma bisognerebbe evitare anche di cadere nell'eccesso opposto, ossia in quello di bere troppa acqua, cosa che potrebbe far aumentare la quantità di urina prodotta e di conseguenza il **numero delle minzioni**.

Se si soffre di incontinenza, e in particolar modo di nicturia (cioè ci si deve alzare spesso durante la notte per fare pipì), bisognerebbe cercare di bere molto durante la mattinata e nel pomeriggio, cominciando però a ridurre l'assunzione di liquidi nel tardo pomeriggio e di sera, in modo da cercare di limitare il numero di risvegli notturni per urinare. La cosa migliore sarebbe bere piccoli sorsi di acqua regolarmente durante la giornata oppure un bicchiere di acqua ogni due ore circa; meglio evitare, invece, di bere grandi quantità di liquidi in una sola volta, in quanto potrebbe rendere più difficile controllare le **perdite involontarie di urina**.

La cosa importante è bere acqua e tisane, evitando caffè, tè, alcol e bevande gassate, tutte sostanze che tendono ad irritare la vescica e a **stimolare la minzione**. Un eccesso di cibi molto salati, inoltre,

può portare ad avere una maggiore sensazione di sete e quindi a bere di più, con conseguenza non sempre positive sul controllo della vescica.