



Stile di vita: abitudini da modificare se soffri di incontinenza

L'**incontinenza urinaria** è un problema che spesso causa una sensazione di grande imbarazzo e vergogna in chi ne soffre, che spesso è portato ad isolarsi e a rinunciare a molti aspetti della propria vita per paura di incorrere in spiacevoli incidenti quando si è in compagnia oppure mentre si sta praticando il proprio sport preferito.

Le perdite involontarie di urina non devono pregiudicare la qualità della vita e portare ad un cambiamento del proprio modo di vivere, tuttavia ci sono alcune piccole **abitudini da modificare se soffri di incontinenza**, in modo da poter gestire al meglio il problema.

Bere molta acqua di sera

Bere molto è indispensabile, anche se in caso di incontinenza potrebbe sembrare sconsigliabile: assumere molti liquidi infatti mantiene in buona salute reni e vescica, limitando il rischio di soffrire di infezioni alle vie urinarie. E' importante, però, prendere la buona abitudine di bere molta acqua durante il giorno e di assumere meno liquidi dal tardo pomeriggio in poi, per evitare di avere **perdite involontarie di urina nelle ore notturne** o comunque di doversi alzare spesso di notte, pregiudicando la qualità del sonno.

Le bevande da evitare

È vero, bisogna bere molto, ma non tutti i liquidi sono uguali. Via libera ad acqua, tisane e infusi, possibilmente non zuccherati, zuppe e succhi fatti in casa, mentre sarebbero da limitare, o meglio ancora, da evitare alcool, caffè e tè, poiché contengono sostanze che irritano la vescica e possono

accentuare il problema delle perdite di urina.

Vita sedentaria e sovrappeso

Che una vita sedentaria e l'essere in sovrappeso non facciano bene alla salute è noto, ma sapevate che questi atteggiamenti sbagliati influiscono anche sull'**incontinenza urinaria**? Il peso in eccesso, infatti, si traduce in una maggiore pressione sulla vescica, cosa che favorisce le perdite di urina. La soluzione è praticare un'attività fisica, anche leggera, ma regolare e prediligere un'alimentazione sana che aiuti a mantenere un corretto peso corporeo.

Fumo e incontinenza urinaria

Anche fumare influisce negativamente sull'incontinenza poiché il fumo delle sigarette e la nicotina irritano la vescica, con la conseguente necessità di urinare spesso e la possibilità di avere spiacevoli perdite involontarie. Attenzione, poi: fumare aumenta il rischio di tumore alla vescica.

Attenzione alla costipazione

Una buona motilità intestinale è sicuramente un'alleata in caso di incontinenza urinaria poiché la stitichezza tende ad aumentare la pressione esercitata sulla vescica e di conseguenza a provocare la sensazione di dover urinare con maggiore frequenza e urgenza. E' quindi d'aiuto un'alimentazione sana, ricca di fibre, frutta e verdura, oltre che assumere almeno due litri di liquidi al giorno.