



Urinare poco e spesso, perché succede e quando rappresenta un sintomo

Ti capita di avvertire con frequenza la necessità di urinare? Potresti soffrire di pollachiuria. **Urinare poco e spesso**, con e senza bruciore, può essere un segnale di stress o di squilibrio ormonale, ma potrebbe anche essere sintomo di patologie più complicate come il diabete o addirittura tumori della vescica. Vediamo insieme le cause e i sintomi.

Cominciamo con il dire che normalmente, in una condizione di salute, la vescica può riempirsi e svuotarsi dalle quattro alle otto volte al giorno; se la necessità di urinare si presenta più di otto volte al giorno o ci si sveglia anche di notte per urinare ci si potrebbe trovare di fronte al semplice fatto di star bevendo molto oppure alla spia di un problema di salute, soprattutto se alla **minzione frequente** si accompagnano altri sintomi come, ad esempio, dolori, febbre, sangue nelle urine, perdite dal pene o dalla vagina o aumento improvviso della sete.

Pollachiuria negli uomini, le cause

Le necessità di urinare frequentemente, per quanto riguarda gli uomini, può indicare un problema alla prostata, come ad esempio l'**iperplasia prostatica benigna**. In questo caso la prostata ingrossata preme contro l'uretra, ostacolando il flusso di urina ed impedendo un completo svuotamento vescicale: questo fa sì che la vescica raggiunga un livello di riempimento tale da rendere necessario il **bisogno di urinare poco e spesso**.

Altre **cause della minzione frequente per gli uomini** sono i tumori della vescica, le infezioni e le infiammazioni del basso tratto urinario, e il diabete.

Anche l'età, infine, costituisce un fattore importante dell'[incontinenza urinaria maschile](#): con l'avanzare degli anni, infatti, i muscoli della vescica tendono ad invecchiare provocando il bisogno di urinare frequentemente.

Minzione frequente per le donne, le cause

Per le donne una delle principali cause della minzione frequente è costituita dai cambiamenti ormonali: il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa possono provocare il bisogno di urinare più frequentemente. Durante la menopausa, ad esempio, le donne, proprio a causa dei cambiamenti ormonali tipici di questa fase della vita, possono accusare dei cambiamenti a livello della vescica e dell'uretra che possono portare a soffrire di incontinenza urinaria.

Un'altra **causa di minzione frequente e di [incontinenza urinaria femminile](#)** è rappresentata da infezioni alle vie urinarie. In questi casi si manifesta con un bisogno impellente di fare pipì accompagnato da bruciore e nei casi più gravi dolore al basso ventre, febbre, perdite vaginali e urine torbide e maleodoranti. Una tra le infezioni del tratto urinario più frequenti è la **cistite**, che può colpire sia le donne sia gli uomini, seppure meno frequentemente. Infine, i **tumori alla vescica** rappresentano un'altra ben nota causa di minzione frequente nelle donne.

Urinare poco e spesso in gravidanza, perché accade

Per le donne in dolce attesa è perfettamente normale avere la necessità di urinare con maggiore frequenza. I cambiamenti ormonali, insieme all'utero in crescita che esercita una pressione sulla vescica, fanno sì che la futura mamma senta il bisogno di urinare molto spesso, soprattutto a partire dal secondo trimestre di gravidanza.

Per ridurre questo fastidio, le future mamme dovrebbero evitare di bere bevande diuretiche e limitare l'assunzione di bibite gassate, the e caffè, ma senza commettere l'errore di bere meno acqua o altri liquidi.

Un'altra causa del bisogno di urinare poco e spesso: il diabete

Il diabete è una malattia che colpisce entrambi i sessi indistintamente; uno dei suoi sintomi iniziali è proprio il bisogno di urinare spesso. Questo altro non è che il tentativo dell'organismo di espellere il glucosio in eccesso attraverso l'urina. L'aumento della frequenza della minzione, in caso di diabete, si accompagna spesso ad una sensazione di sete intensa.