



Urinare spesso di notte, le cause per gli uomini

Può capitare di avere la necessità di **urinare spesso durante le ore notturne** (nicturia). Quando questo disturbo riguarda gli uomini potrebbe essere correlato a un malfunzionamento delle basse vie urinarie. Le cause più comuni sono l'ingrossamento della prostata con conseguente ostruzione delle vie urinarie.

Non sempre la necessità di urinare di notte è legata ad una causa patologica: può essere infatti provocata da un'alimentazione non corretta, da una situazione di ansia o di stress, dall'uso di farmaci diuretici o semplicemente dall'assunzione di molti liquidi o di bevande stimolanti come il caffè prima di andare a letto.

In genere si parla di **nicturia** quando la necessità di urinare si presenta due o più volte per notte, con ripercussioni negative sulla qualità del sonno e, di conseguenza, sulle attività diurne, che risentono della mancanza di un buon riposo.

Il problema, sia per gli uomini che per le donne, si presenta con maggiore frequenza con l'avanzare dell'età, ma ci sono alcune cause che riguardano in maniera prevalente o specifica gli uomini.

Una delle cause del **bisogno di urinare spesso di notte per gli uomini** è legata a disturbi alla prostata, che spesso si manifestano con un lieve dolore nella zona inguinale. Possono influire sull'insorgere della nicturia l'ingrossamento della prostata e il tumore alla prostata localmente avanzato, che causano in genere una ostruzione delle basse vie urinarie. In questo modo la vescica non riesce mai a svuotarsi completamente e quindi si può avvertire spesso la necessità urinare, sia di giorno sia di notte. Anche **le infezioni delle basse vie urinarie nell'uomo** possono portare alla necessità di **urinare spesso di notte**. Nonostante questa infezione delle vie urinarie sia più frequente nelle donne, anche gli uomini possono soffrirne, con tutti i sintomi del caso:

bruciore durante la minzione, necessità di urinare spesso di giorno ma anche di notte e talvolta la presenza di tracce di sangue nelle urine.

Altre **cause della nicturia** sono le disfunzioni vescicali caratterizzate dalla scarsa capacità della vescica (cistiti interstiziali) che quindi tende a riempirsi troppo velocemente.

Per gestire al meglio questo disturbo ci sono alcune buone abitudini che [Lines Specialist](#) invita ad osservare, come ad esempio svuotare completamente la vescica subito prima di andare a letto ed evitare di assumere molti liquidi prima di coricarsi. Per gestire questi episodi quando associati ad [incontinenza urinaria](#), talvolta è utile ricorrere a prodotti assorbenti per adulti e a indumenti intimi specifici.