



Urinare spesso di notte, le cause per le donne

Le **cause del bisogno di urinare spesso di notte** sono diverse per gli uomini e per le donne e possono essere sia patologiche che non patologiche, legate a particolari situazioni e condizioni. Per la popolazione femminile le cause principali di questo disturbo, chiamato anche **nicturia**, sono infiammazioni del tratto urinario, cambiamenti ormonali come ad esempio gravidanza e menopausa o anche semplicemente un periodo di ansia e di stress.

Solitamente si parla di **nicturia** quando si ha la necessità di alzarsi per urinare due o più volte per notte, con ripercussioni negative sulla qualità del riposo, che viene spesso interrotto, e sulle normali attività quotidiane poiché si è stanchi per aver dormito male. Il fattore di rischio maggiore, per quanto riguarda la **necessità di urinare spesso di notte**, è l'avanzare dell'età, sia per gli uomini sia per le donne, ma possono soffrirne anche persone giovani.

Se per gli uomini una delle principali cause è legata all'ingrossamento della prostata, le **cause della nicturia per le donne** sono correlate ad altri problemi. Uno di questi è costituito dalle infiammazioni del tratto urinario, e in particolare dalla **cistite**, un disturbo molto diffuso tra le donne di ogni età. In questo caso, chi ne soffre sente il **bisogno di urinare spesso**, sia di giorno sia di notte, e spesso prova bruciore durante la minzione e ha la sensazione di non aver svuotato completamente la vescica.

La nicturia, oltre che all'età, può essere legata ad alcune fasi della vita, soprattutto per le donne: durante la gravidanza, infatti, è normale avere la necessità di urinare più spesso anche di notte, mentre le donne in menopausa tendono a presentare una ridotta elasticità della vescica e quindi il bisogno di urinare più spesso per svuotarla.

La **necessità di urinare spesso di notte** può essere anche il sintomo di altre patologie, come ad esempio il diabete, l'insufficienza renale e l'ipotiroidismo.

Non sempre, però, le **cause della nicturia** sono patologiche: a volte può essere semplicemente una situazione occasionale e transitoria legata al fatto di aver bevuto molti liquidi nell'arco della giornata, ad un periodo di ansia o di stress o all'assunzione di alcuni tipi di farmaci.

Deve essere uno specialista a individuare le cause di questo disturbo e a prescrivere la terapia più adeguata, ma ci sono alcune indicazioni generali che possono aiutare a gestire meglio questo disturbo, come ad esempio svuotare la vescica subito prima di andare a letto, ridurre l'assunzione di bevande a base di caffeina e talvolta, quando associata ad incontinenza urinaria, è utile anche ricorrere a prodotti assorbenti per adulti e a indumenti intimi specifici.