

LINES
SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



Urinare spesso in menopausa

La **menopausa** comporta diversi cambiamenti fisici che, pur essendo del tutto normali, a volte possono risultare fastidiosi. Tra questi ci può essere anche l'**alterazione funzionale della vescica** e più in generale del piano perineale causata dal calo degli estrogeni. Queste modifiche ormonali e di organo contribuiscono a determinare l'esigenza di **urinare spesso**, un fenomeno che in menopausa si manifesta più frequentemente.

Il calo del livello di ormoni causato dalla menopausa, in concomitanza con un generale invecchiamento dell'organismo, determina dunque un'importante serie di cambiamenti anche a livello delle basse vie urinarie ed in particolar modo della vescica: nel periodo post menopausa, infatti, si possono verificare con maggiore frequenza rispetto al periodo fertile cistiti recidivanti, disfunzioni sessuali femminili, prolasso vescicale e incontinenza urinaria.

Il calo degli ormoni determina inoltre una riduzione dell'elasticità dei muscoli della vescica, di conseguenza, anche se la produzione di urina rimane uguale si avverte più spesso il bisogno di fare pipì.

Ridurre l'assunzione di acqua durante la giornata sarebbe un errore perché l'organismo per funzionare al meglio deve rimanere ben idratato, ma per tenere sotto controllo questo fastidioso disturbo, che può anche pregiudicare un buon riposo notturno, può essere consigliabile bere meno nelle ore serali e limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina. Può inoltre essere utile cercare di svuotare completamente la vescica poco prima di andare a letto per limitare il numero di risvegli notturni per urinare.

Un altro consiglio per prevenire e limitare il bisogno di urinare spesso di notte in menopausa e gli eventuali episodi di incontinenza notturna è quello di eseguire gli esercizi di Kegel, molto utili per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico e della vescica anche in caso di incontinenza urinaria da

sforzo.