



Vero e Falso sull'incontinenza

Si deve trattenere la pipì o è un comportamento dannoso? C'è qualche relazione tra parto cesareo e incontinenza urinaria? Sono molte le domande che tante persone si pongono sull'incontinenza e che magari non osano chiedere per imbarazzo o per vergogna. Proviamo a fare un po' di chiarezza sull'argomento esaminando i principali **vero e falso sull'incontinenza urinaria**.

L'incontinenza urinaria riguarda solo le persone anziane

Falso. Le **perdite involontarie di urina** possono interessare uomini e donne di qualsiasi età, anche se è vero che in momenti come menopausa e vecchiaia si possono verificare più spesso. Ci sono però alcune fasi della vita in cui è abbastanza normale soffrire di incontinenza, come ad esempio la gravidanza, il periodo dopo il parto o quando si praticano sport che mettono a dura prova il pavimento pelvico. In queste situazioni un piccolo sforzo, come ad esempio ridere, tossire o saltare, possono provocare piccole perdite di urina: l'importante è parlarne con il proprio medico per alleviare e gestire al meglio il sintomo.

È un problema che impedisce di svolgere le normali attività quotidiane

Falso. L'**incontinenza urinaria** è un problema che non può e non deve pregiudicare la qualità della vita di chi ne soffre. Parlarne con un medico è il primo passo: effettuando eventuali approfondimenti si potranno individuare le cause del disturbo e intervenire nella maniera appropriata. Ci sono anche indumenti intimi assorbenti per le perdite urinarie che possono far sentire a proprio agio chi soffre di perdite di urina.

Fattori come suoni o pensieri possono acuire il problema

Vero. Non esiste solo l'**incontinenza da stress**, provocata da movimenti bruschi o piccoli sforzi, ma anche l'incontinenza da urgenza, che consiste in un bisogno di urinare quasi incontrollabile. In questa situazione anche il suono dell'acqua che scorre o il pensiero di non riuscire a trovare un bagno possono rendere più impellente lo stimolo.

È meglio bere poco

Falso. Si potrebbe pensare di riuscire a limitare le **perdite involontarie di urina** bevendo poca acqua, ma questo non è vero, anzi, urine più concentrate possono anche provocare fastidiose infezioni urinarie che non farebbero che acuire il problema. E' bene, invece, evitare di bere molta acqua tutta insieme, evitare bevande che contengono alcol e caffeina e limitare l'assunzione di liquidi un paio di ore prima di andare a letto.

Gli uomini non possono fare gli esercizi di Kegel

Falso. Gli esercizi di Kegel servono per rendere più tonico il pavimento pelvico e sono spesso consigliati alle donne prima o dopo la gravidanza e con l'avvicinarsi della menopausa, ma ciò non vuol dire che non possano farli anche gli uomini. Gli **esercizi di Kegel per gli uomini** aiutano a essere consapevoli del proprio pavimento pelvico e a migliorare il controllo della vescica.