



Vescica iperattiva, la dieta

Che una buona alimentazione sia importante per la nostra salute è risaputo, ma forse è meno noto che ci sono alcuni cibi che possono influire in maniera positiva o negativa sui problemi urinari.

La dieta per la sindrome della vescica iperattiva non è un vero e proprio regime alimentare da seguire in maniera rigida, ma un elenco di alimenti da privilegiare oppure da eliminare o limitare dalla propria tavola, insieme ad alcuni utili consigli per cucinare in maniera sana per il benessere delle vie urinarie e, in generale, dell'organismo.

Cominciamo dagli alimenti da eliminare dalla nostra tavola, o perlomeno da limitare: nella lista ci sono tutte le sostanze irritanti per le vie urinarie come alimenti e bevande piccanti, cioccolato, uova, frutta secca, formaggi stagionati, fragole, ananas, cipolle e pomodori, ma in genere bisogna fare attenzione a tutti i cibi speziati, ad alto tasso di acidità oppure che contengono dolcificanti artificiali.

Attenzione anche alle bevande: è vero che è preferibile bere molto, ma evitando di consumare bevande come the, caffè, bibite gassate e bevande alcoliche.

Vino, birra e liquori, e in genere tutte le bevande che contengono alcool, tendono infatti a disidratare l'organismo: in questo modo si aumenta la quantità di urina prodotta e di conseguenza la necessità di andare in bagno, aggravando un eventuale problema di incontinenza urinaria.

L'alcool, inoltre, ha un ulteriore effetto negativo: può infatti interferire con i comandi che il cervello invia alla vescica, alterando questo delicato equilibrio.

Inoltre, bisognerebbe limitare il consumo di sale: limitandone l'assunzione, infatti, si riduce la frequenza del bisogno di urinare.

Via libera, invece, a frutta e verdura a volontà, che riducono il rischio di stitichezza, e anche al the verde: questo tipo di the sembra avere un effetto positivo sull'incontinenza e sul benessere delle vie urinarie in generale.

Un'ultima regola riguarda infine il consumo di acqua: chi soffre di vescica iperattiva o di incontinenza spesso tende a ridurre il consumo di liquidi per paura di episodi imbarazzanti. In realtà in questo modo si rischia non solo la disidratazione, ma anche una maggiore concentrazione delle urine, che può favorire l'insorgere di infezioni alle vie urinarie. E' bene quindi

bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, magari evitando di assumere molti liquidi nelle ore serale per ridurre il bisogno di alzarsi di notte per urinare.