

Salute: 1 donna su 3 troppo spesso in bagno, ma il disturbo si controlla

Mer 29 Set - 18.16



Roma, 29 set. (Adnkronos Salute) - L'appuntamento con il bagno è troppo frequente per una donna su tre. Colpa della vescica iperattiva che può creare disagi e influire sulla qualità della vita sociale, lavorativa e familiare. Necessità della toilette superiore alle 8 volte nell'arco delle 24 ore, urgenza improvvisa e insopportabile di fare pipì, perdita involontaria di urina e distensione dell'addome. Sono questi i segnali evidenti del problema spesso considerato un inevitabile segno di invecchiamento, ma che in realtà può essere controllato anche a partire da uno stile di vita più sano.

Il tema è stato al centro di un incontro aperto al pubblico - a Roma nella Sala della Mercedes alla Camera dei deputati - organizzata dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda). Mentre domani, a partire dalle 13, in diretta sul sito www.ondaosservatorio.it, un esperto, Francesco Bernasconi dell'Unità di ostetricia e ginecologia dell'ospedale di Desio (Monza e Brianza), risponderà via chat alle domande delle donne interessate.

"La vescica iperattiva - afferma Francesca Merzagora, presidente di Onda - può rendere invalidante la qualità della vita di una donna e influire sul lavoro, sulle relazioni sociali, i viaggi e l'attività sessuale. Si deve prendere coscienza del fatto che non è un semplice disturbo a cui rassegnarsi, ma una vera patologia e come tale deve e può essere curata. Ma è necessaria una maggiore informazione sull'argomento, in modo che le donne sappiano che si può intervenire su più fattori a partire da una modifica allo stile di vita. Inoltre, nel Lazio abbiamo ben 7 ospedali con i nostri 'Bollini rosa' che dispongono di un centro di riabilitazione del pavimento pelvico ai quali le donne si possono rivolgere. E le informazioni sono sul sito ondaosservatorio.it".

Il problema colpisce più le donne che gli uomini, proprio per la differenza anatomica. Inoltre, sottolinea Andrea Tubaro dell'azienda ospedaliera Sant'Andrea di Roma, "influiscono alcuni fattori di rischio che in un certo senso 'indeboliscono' l'apparato urinario e la sua tenuta, come l'età e la menopausa, l'obesità, problemi urinari di altra origine come quelli provocati dalle infezioni, precedenti interventi chirurgici uro-ginecologici, le malattie oncologiche, i rischi occupazionali e il fumo di sigaretta. Le donne, però, spesso imputano il problema all'età e si rassegnano pensando che non vi sia nulla da fare".

Ma non è così. Si può intervenire su più fronti. Anche con esercizi specifici. "Si tratta - spiega Diego Riva, dell'ospedale di Cantù - degli esercizi di riabilitazione perineale o ginnastica del pavimento pelvico (un tempo denominati esercizi di Kegel) che aiutano, attraverso la contrazione volontaria dei muscoli della pelvi, a inibire le contrazioni indesiderate della vescica. Questi esercizi di soppressione dello stimolo minzionale riducono o dilazionano il bisogno di urinare, aumentando gradualmente gli intervalli di tempo tra le minzioni. Vanno effettuati sotto la guida di una riabilitatrice che insegna alla paziente a contrarre i muscoli pelvici e a frenare contrazioni muscolari paradosse o dissinergiche".

Fondamentale, però, intervenire anche sullo stile di vita eliminando i fattori di rischio. I suggerimenti sono perdere peso, sospendere il fumo, normalizzare la dieta introducendo una maggior quantità di fibre per regolarizzare l'intestino e mantenere un apporto idrico equilibrato (non eccessivo per non sovraccaricare inutilmente una vescica che fa già fatica a raggiungere volumi di riempimento adeguati, ma non scarso per non favorire le infezioni urinarie) ed eliminare le sostanze irritanti per l'urotelio come la caffeina e la teina.

Condividi tweet 0 [Invia questo articolo](#) [Versione stampabile](#)

Per approfondire visita [Adnkronos](#)

Pubblicità

Abbonati a Sky!

Oggi il decoder My Sky HD è incluso nel prezzo



199€

sky AFFRETTATI >