

Viversani

e belli

CON IL LIBRO
**cucina
sana**
12
ricette

DETOX
d'autunno
CON L'OMEOPATIA
E LA FITOTERAPIA
È PIÙ FACILE

TERREMOTO

La tua casa è
anti-sismica? Scoprillo
con il nostro esperto

Pancia gonfia?
I consigli a tavola
per chi soffre
di colon irritabile

TIROIDE OK

Niente paura anche
se c'è un tumore: non
sempre si opera

Smagliature

3 TECNICHE
RISOLUTIVE
A PARTIRE
DA 50 EURO
A SEDUTA

FERTILITY DAY

Basta con le polemiche,
pensiamo alla salute

**Prova
il "latte" veg!**

DI MANDORLA,
COCCO, SOIA...
MA ANCHE PISELLI,
QUINOA E FARRO

DIMAGRIRE SUBITO

dieta in 3 giorni
alla boscaiola
gustosa con i funghi,
che hanno tanta acqua e pochissime calorie!



incontinenza

+ IGIENE - PULIZIA

Questo disturbo necessita di una detersione accurata, ma non aggressiva

Si parla di incontinenza urinaria quando c'è una perdita involontaria di urina. Ne esistono vari tipi, ma due sono più frequenti. **L'incontinenza "da sforzo"** compare anche per un semplice colpo di tosse. Dipende quasi sempre da un deficit della muscolatura del pavimento pelvico, che si chiude, di norma, intorno all'orifizio uretrale e rettale, prevenendo le perdite involontarie di urina e feci. **Quella "da urgenza"** consiste nella perdita di urina tutte le volte che compare lo stimolo. In pratica, la persona non riesce a trattenersi. Può essere legata a infezioni e irritazioni alla vescica oppure a malattie neurologiche.

Chi è più a rischio

Le donne incinte

Il feto e l'utero ingrossato esercitano una **pressione sulle strutture circostanti**, che alla lunga può essere dannosa. Inoltre, a causa del nuovo equilibrio ormonale, la quantità di urina aumenta, predisponendo a un aumento anche della frequenza della minzione.

Le neomamme

Il parto rappresenta un evento traumatico anche per il **pavimento pelvico**. Le spinte compiute per dare alla luce il bambino, il passaggio del piccolo attraverso il canale del parto, le lacerazioni dei tessuti circostanti o l'episiotomia, che spesso si rende necessaria, possono mettere a dura prova

la **muscolatura**, favorendo la comparsa di fenomeni di incontinenza. Si tratta quasi sempre di disturbi risolvibili, purché si agisca bene.

Le donne in menopausa

Sono frequenti sia l'incontinenza da sforzo sia quella da urgenza. La colpa è della **mancanza di estrogeni**, gli ormoni che smettono di essere prodotti con l'inizio dell'età infertile. Queste sostanze, infatti, esercitano un effetto protettivo sulla muscolatura uretrale e sulla vescica: quando non vengono più prodotte, lo sfintere uretrale e la muscolatura liscia della vescica possono funzionare meno bene, favorendo la perdita involontaria di urina.

Gli uomini con problemi di prostata

I più a rischio di incontinenza da sforzo sono coloro che hanno subito l'**asportazione** della prostata per un tumore. Questa ghiandola, infatti, si trova attorno all'uretra (il condotto che porta l'urina dalla vescica all'esterno) e offre una barriera contenitiva naturale della vescica. L'incontinenza da urgenza, invece, è comune soprattutto negli uomini con ipertrofia prostatica benigna, una malattia frequente dopo una certa età e caratterizzata da un **ingrossamento della ghiandola**. La prostata aumentata di volume, infatti, preme sulla vescica, favorendo la perdita involontaria di urina.

3 COSE DA SAPERE

- 1 Le persone che soffrono di incontinenza da sforzo dovrebbero evitare gli sport più traumatici, come quelli che prevedono molti salti (tipo le arti marziali o la ginnastica aerobica) oppure il ciclismo.
- 2 In presenza della forma da urgenza, è importante non sovraccaricare mai la vescica, ma introdurre liquidi in maniera costante, evitando sempre bevande come tè e caffè, che irritano.
- 3 C'è una specifica ginnastica che, se svolta correttamente e con costanza (una decina di minuti al giorno), rafforza la muscolatura pelvica, aiutando a risolvere, o almeno a ridurre, eventuali problematiche di incontinenza.



Un sito per lui e uno per lei, con consigli mirati per gestire al meglio le problematiche legate all'incontinenza:

INCONTINENZA.UOMO.IT

DEDICATOAME.IT

→ SOLO I PRODOTTI SPECIFICI GARANTISCONO

LAVARSI SOLO QUANDO SI È UMIDI

La detersione dei genitali è essenziale, perché il ristagno di urina può irritare la cute. Però, senza esagerare: la pulizia eccessiva e i potenziali allergeni contenuti nei prodotti per l'igiene possono indebolire lo strato protettivo delle mucose, favorendo le irritazioni. Basta lavarsi quando ci si sente umidi.

LE MOSSE giuste

SCEGLIERE DETERGENTI DI QUALITÀ E CON PH NEUTRO

Meglio utilizzare detergenti di qualità, preferibilmente se certificati dalla Fda (Food and drug administration), l'ente americano che regola i farmaci, perché riducono al minimo la componente allergenica in essi contenuta. L'altro fattore da considerare è il pH. Recenti studi hanno evidenziato che i prodotti acidificanti irritano le mucose fragili e, quindi, non sono la soluzione adatta in questo caso. L'ideale è puntare sui detergenti con pH neutro.

USARE PROTEZIONI SPECIFICHE

Per garantire il benessere genitale, si sconsigliano le protezioni "fai da te", come scampoli o bende di cotone, perché macerano le mucose. Né pure agli assorbenti per il ciclo mestruale: le perdite di urina hanno una consistenza e una fuoriuscita molto diverse. È fondamentale usare pannolini o pants specifici, realizzati con polimeri superassorbenti e traspiranti.

FARE UNA SCELTA PERSONALIZZATA

Una protezione sbagliata (troppo sottile o grande) o inadeguata per il momento della giornata può generare malessere o insoddisfazione. La scelta di prodotti specifici è molto ampia, si può quindi individuare quello più adatto. Per esempio, se è anatomico è utile quando si indossa un abito aderente e si ha la possibilità di controllare le perdite; se è più avvolgente va bene se la situazione non permette di recarsi in un bagno o quando si fa sport.

CAMBIARSI ABBASTANZA SPESSO

Per non rischiare infezioni e problemi igienici bisogna cambiarsi con la giusta frequenza. Il cambio deve essere proporzionale all'entità dell'incontinenza e anche all'alternarsi dei momenti della giornata e delle attività svolte.

*Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza della dottoressa
Debora Marchiori, specialista in Urologia,
delegata regionale della Società italiana
di urologia territoriale, casa di cura
Villa Erbosa, Bologna.*

UNA ASSORBENZA E UN'IGIENE CORRETTE