

Occhio alla salute]

Come superare il tabù dell'incontinenza

Il primo passo è **parlarne in famiglia** e con il medico. «Per le donne è legata alla **gravidanza** o alla **menopausa** mentre per gli uomini può dipendere dalla prostata», dice l'esperto. **In Italia 3 milioni di persone** ne soffrono. Gli esercizi per curarla

di Luisa Taliento

Superare l'imbarazzo di rompere un tabù, riguardante un problema che in Italia affligge circa 3 milioni di persone, di cui la maggioranza donne in età fertile. Anni di ricerche hanno dimostrato, infatti, che il **primo passo è proprio quello di parlare, condividere l'esperienza in famiglia, con il partner, soprattutto con il proprio medico** per trovare cure e soluzioni. «L'incontinenza urinaria», spiega Gianfranco Lamberti, specialista in Medicina fisica e riabilitazione, direttore della Unità Spinale e Riabilitazione Intensiva dell'AUSL di Piacenza, «è un modo generico di riferirsi a tutti i tipi di perdite involontarie di urina. I principali fattori di rischio sono diversi per uomini e donne. Per gli uomini uno è legato a problemi prostatici o alla chirurgia della prostata, che talvolta può portare con sé questo spiacevole effetto collaterale, soprattutto nei primi mesi dopo l'intervento. Nelle donne, invece, possono incidere fattori come la gravidanza e il parto, la menopausa. Un altro **fattore di rischio importante per entrambi i sessi è l'obesità**, il peso corporeo in eccesso aumenta la pressione addominale che, a sua volta, aumenta la pressione della vescica».



Gianfranco Lamberti
specialista in Medicina
fisica e riabilitazione

proprio da una sensazione di un forte e incontrollabile stimolo, con la paura di non arrivare in tempo in bagno. Si chiama "da urgenza" proprio perché **la vescica invia falsi messaggi al cervello**, dicendogli che è il momento di urinare. Esiste anche una forma mista che associa caratteristiche di entrambe le tipologie. Poi possono esserci perdite urinarie notturne, con l'emissione involontaria durante il sonno in una fase della vita in cui questo non dovrebbe accadere, quindi in giovane età, mentre con "nicturia" si definisce la necessità di alzarsi frequentemente durante la notte per svuotare la vescica».

Vita sedentaria, caffè e fumo

Secondo uno studio curato dal *Journal of the American Medical Association*, **questo disturbo riguarda fino al 25% delle donne**, che sono le più colpite per ragioni anatomiche e situazioni naturali come il parto e la menopausa. «Incidono anche lo stile di vita sedentario», aggiunge l'esperto, «le abitudini alimentari scorrette, l'alcol, i dolcificanti artificiali, i cibi piccanti o speziati. Bere tanti caffè al giorno facilita la possibilità di sviluppare episodi di incontinenza, a causa della caffeina che ha proprietà eccitanti sul sistema nervoso e vasodilatatorie. Non bisogna esagerare neanche con l'as- ➤

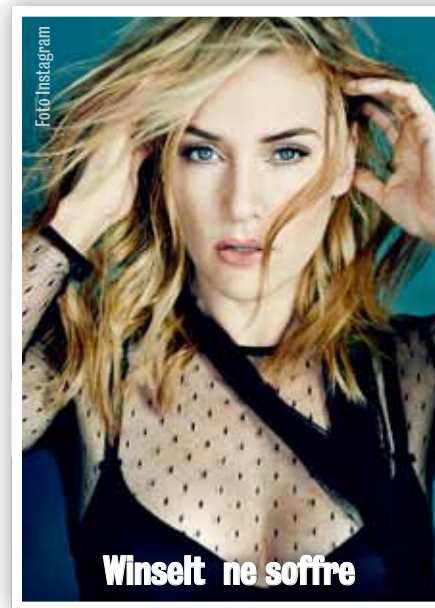


Le "uova" di Gwyneth Paltrow

RIMEDI NATURALI Sopra, l'attrice e imprenditrice Gwyneth Paltrow, 47 anni: sul suo sito ha venduto uova vaginali di giada e quarzo che, secondo lei, avrebbero proprietà benefiche sia per la vita sessuale sia per prevenire il prollasso uterino sia per aumentare il controllo della vescica evitando così le perdite urinarie: l'attrice dovrà pagare 132mila euro come sanzione civile per aver ingannato i consumatori. Sotto, Kate Winslet, 44, ha dichiarato nel 2015 di soffrire di incontinenza urinaria.

Da quella da urgenza a quella da sforzo

«Esistono diverse manifestazioni di questo disturbo», continua l'esperto, «come per esempio, quella da sforzo, quando **le perdite si verificano a causa di un colpo di tosse**, uno starnuto, il gesto di sollevare il bambino dal suo lettino. Quella da urgenza, invece, è preceduta



Winslet ne soffre

Foto Instagram



Perry racconta un episodio

LE STAR SI CONFESSANO A ds., Katy Perry, 35, ha rivelato durante un'intervista che quando andava a scuola aveva dei problemi perché non riusciva a controllare la vescica: questo disagio era legato a un'infiammazione. Più a ds., Whoopi Goldberg, 63, ha fatto da testimonial in una campagna per curare l'incontinenza urinaria. Sotto, a ds., Kris Jenner, 64, è la madre di Kim Kardashian e una produttrice televisiva: ha parlato in un'intervista dell'incontinenza urinaria e degli esercizi che fa per combatterla.



Goldberg fa da testimonial

sunzione di acqua durante la giornata: bere fa bene, ma in modo appropriato. E poi c'è il fumo, dato che diversi studi hanno dimostrato che anche la nicotina causa l'irritazione della vescica, danneggiando la sua funzionalità nervosa».

Le cure e la ginnastica

«Per alleviare i sintomi ci sono le terapie farmacologiche», continua Lamberti, «**la stimolazione elettrica a bassa intensità della muscolatura perianale, praticare yoga, pilates, oltre a esercizi**



Kris "si allena"

di rieducazione del pavimento pelvico. Sono noti come esercizi di Kegel, movimenti che insegnano a rafforzare, rendere più tonici ed elastici i muscoli del pavimento pelvico, quelli che supportano l'uretra, la vagina e il retto, e ne permettono il funzionamento. Si tratta di esercizi semplici, molto efficaci anche come prevenzione, che all'inizio si possono imparare sotto la guida di un fisioterapista

che aiuta a individuare questi muscoli, che non si vedono ma sono molto importanti, e a eseguire in modo corretto gli esercizi per poi poterli fare da soli, in qualsiasi momento della giornata». Ci sono **esercizi di rafforzamento**, in cui occorre contrarre e rilasciare i muscoli in modo alternato, facendo delle ripetizioni, **esercizi di resistenza**, in cui si attivano quei muscoli che aiutano a trattenere l'urina fino a quando non si trova un bagno, **esercizi di prontezza**, per riuscire a fermare la perdita quando la pressione sul pavimento pelvico aumenta, magari per un colpo di tosse. **Bastano 5 minuti al giorno**, magari sfruttando il tempo del viaggio sui mezzi pubblici, davanti alla TV, in ufficio. E già dopo un paio di mesi i miglioramenti iniziano a farsi sentire.

Luisa Taliento

Consigli ed esercizi

Specialisti che si occupano di psicologia, sesso, bellezza, alimentazione, integratori naturali, benessere. Ma **sul sito dedicato** www.dedicatoame.it, si trovano anche **video dedicati agli esercizi di Kegel**, utili per il rafforzamento del pavimento pelvico dell'uomo e della donna. Un modo semplice per imparare a individuare il muscolo pelvico, per evitare di andare a lavorare su zone sbagliate, a respirare nel modo corretto e ad **alternare momenti in cui si mantiene in tensione del muscolo (per 3-5 secondi) ad altri in cui lo si rilascia, rilassandosi per 5 secondi.** Si inizia lentamente, per non affaticare troppo il muscolo, magari 3 o 4 volte al giorno, per poi essere in grado di aumentare l'intensità, fino ad arrivare a eseguire rapide sequenze di compressioni e rilasci. ●