

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER INCONTINENZA URINARIA

COS'È L'INCONTINENZA URINARIA

L'incontinenza urinaria consiste nell'incapacità di controllare e trattenere l'urina. Questo disturbo può manifestarsi con gravità variabile: da perdite di urina minime e sporadiche, alla fuoriuscita completa e costante del contenuto vescicale. L'incontinenza include anche quella **da sforzo**, ovvero la perdita istantanea di urina senza contrazione vescicale durante i movimenti che richiedono uno sforzo (es: tossire, ridere, piegarsi in avanti, sollevare un peso, etc.). Questa patologia (episodica o stabilizzata che sia) è **favorita da comportamenti alimentari e stili di vita non corretti**. Una dieta sbilanciata, troppo ricca in zuccheri e grassi, e la scarsa attività fisica possono predisporre, inoltre, a **malattie metaboliche** (obesità, diabete, etc.) che, a loro volta, possono spianare la strada all'incontinenza urinaria. Pertanto è opportuno che, insieme al trattamento specifico del disturbo, sia impostata una corretta ed equilibrata alimentazione, che preveda maggiore attenzione agli alimenti che favoriscono l'incontinenza, oltre a uno stile di vita sano.

SINTOMI DELL'INCONTINENZA URINARIA

- **Urgenza minzionale**, cioè la sensazione improvvisa che la minzione (espulsione dell'urina dalla vescica) sia imminente, a prescindere dal tempo trascorso dall'ultima volta che si è stati al bagno e dall'entità della perdita;
- **nicturia**, cioè il ripetuto bisogno di urinare durante il sonno notturno;
- **stranguria**, cioè una minzione dolorosa;
- **pollachiuria**, cioè l'aumento del numero (frequenza) delle minzioni (più di 7 al giorno);
- **dolore** in regione pelvica e addominale.

N.B: Tali sintomi si accompagnano spesso all'incontinenza urinaria, ma non sono specifici di tale patologia e non si manifestano in tutti i casi.

CAUSE DELL'INCONTINENZA URINARIA

L'incontinenza può essere dovuta a:

- un problema di **malfunzionamento degli organi** che costituiscono l'**apparato urinario**, come vescica, uretra, pavimento pelvico, etc. Gli esempi più classici di questa forma di incontinenza sono l'ostruzione dello sbocco vescicale conseguente a iperplasia prostatica benigna - cioè l'aumento di volume della ghiandola prostatica - oppure il **tumore alla prostata** nell'uomo e incompetenza sfinterica in genere dovuta alla lassità dei muscoli o dei legamenti del pavimento pelvico nella donna, specie se in **gravidanza** o in **menopausa**;
- **condizioni sistemiche particolari**, per esempio infezioni delle vie urinarie (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta per la cistite), disturbi psichiatrici o neurologici come il delirio e l'ictus, malattie metaboliche come l'obesità, il diabete, che si caratterizza proprio per un aumento della diuresi dovuta all'iperglicemia non compensata (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta per il diabete mellito), oppure ancora uso di farmaci (lassativi), fecalomi, immobilità, etc.

DIAGNOSI DI INCONTINENZA URINARIA

In presenza dei segni e sintomi descritti al paragrafo 2, è importante rivolgersi ad uno specialista che saprà indirizzarci verso un corretto trattamento della patologia: nonostante la sintomatologia dell'incontinenza possa essere un fenomeno abbastanza frequente nella popolazione, non rappresenta però una conseguenza inevitabile

dell'età matura. Incidendo negativamente sulla vita sociale della persona che ne soffre, tali sintomi possono determinare una sofferenza anche psicologica, in quanto questi tipi di disturbi spesso coinvolgono aspetti emotivi, relazionali e sociali dell'individuo.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**;
- Ridurre il consumo di **grassi saturi**;
- Incrementare il consumo di **fibra**;
- Seguire le raccomandazioni per una corretta ed equilibrata alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi (soprattutto di **origine animale**), di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e alla corretta assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura;
- Preferire metodi di cottura semplici, come a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, etc. invece che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne;
- Rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando cene abbondanti e un consumo eccessivo di liquidi in fase serale.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- **Alcolici** come vino, birra, liquori, etc. L'alcol tende a disidratare l'organismo aumentando la quantità di urine (e quindi la necessità di andare in bagno) e interferisce con i segnali che il cervello invia alla vescica per regolarne il riempimento, oltre che i meccanismi di chiusura degli sfinteri. Tuttavia, un bicchiere di **vino** (preferibilmente rosso) al pasto è concesso;
- **Acqua**. Il nostro organismo necessita di una congrua idratazione, che deve essere garantita anche in presenza di incontinenza urinaria perché una drastica riduzione delle bevande può facilitare uno stato irritativo della vescica e peggiorare la condizione. L'assunzione di liquidi non deve essere però eccessiva, soprattutto nelle ore serali: l'ideale sarebbe bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (ca. 8 bicchieri), avendo cura di distribuirne efficacemente il consumo durante tutta la giornata (principalmente nella prima parte) ed evitando bevande troppo calde o troppo fredde. La distribuzione del carico idrico in piccole quantità durante tutta la giornata, così come l'assunzione di sostanze a temperatura ambiente, sottopone la vescica ad un minore stress.
- **Caffè**, tè, cola, **cioccolato** e prodotti che contengono caffeina e teina in genere. La caffeina e la teina possono agire come diuretici e produrre stimoli al muscolo vescicale, peggiorando l'incontinenza;
- **Anguria, melone, cetrioli, pomodori, ananas e alimenti molto ricchi in acqua in genere**, poiché possono incrementare la diuresi. È importante che tali cibi non siano evitati completamente, ma consumati con moderazione e preferibilmente nella prima parte della giornata;
- **Peperoncino**, pepe, alimenti piccanti, spezie, etc. poiché possono essere irritanti per la vescica;
- Dolci, caramelle, miele, torte, bevande zuccherate e alimenti che contengono molti zuccheri semplici in genere, poiché possono anch'essi irritare la vescica, oltre al fatto che un loro consumo eccessivo rappresenta la principale causa dell'aumento di peso e delle alterazioni glicemiche, nonché fattori di rischio per l'incontinenza urinaria;
- Condimenti (**olio** extravergine di oliva incluso), da usare con parsimonia per l'elevato apporto calorico;
- Cibi in scatola, poiché alcuni conservanti possono irritare la vescica.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdura cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Grazie al loro contenuto di antiossidanti e soprattutto di fibra aiutano a regolarizzare l'intestino: la stipsi, infatti, è un altro fattore di rischio per l'incontinenza urinaria (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta per la stitichezza). Tra le verdure, privilegiare quelle **di stagione** e in particolare quelle a **foglia verde** larga, oppure quelle rosse contenenti **licopene**, un carotenoide fondamentale ad esempio per la protezione della prostata;
- Frutta, mangiarne 3 porzioni al giorno. Se commestibile e ben lavata, è bene mangiarla con **la buccia**. Prediligere quella di stagione per l'apporto di antiossidanti, **vitamina C**, zinco e selenio, nutrienti che sono

utili per rafforzare il nostro sistema immunitario e prevenire infezioni anche delle vie urinarie;

- Per insaporire le pietanze, al posto di **spezie** irritanti per la vescica, è preferibile utilizzare il Grana Padano DOP grattugiato (1 cucchiaino, 10g) in quanto, oltre ad aggiungere un gusto pieno e deciso, è anche un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali essenziali come il calcio.
- **Pesce**, importante fonte di Omega-3, da consumare almeno 3 volte a settimana;
- **Alimenti integrali** (riso integrale, pasta integrale, pane integrale, etc.), che riducono il picco glicemico e permettono un maggior controllo del peso;
- **Yogurt** e latte fermentato (es. kefir), per favorire il regolare transito intestinale.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Mantenere un peso adeguato alla propria altezza utilizzando come riferimento l'indice di massa corporea o **BMI** (peso diviso altezza al quadrato), che tra 18.6 e 24.9 è indicativo di normopeso. Valori superiori a 25 indicano invece una condizione di sovrappeso oppure di obesità, a seconda dei casi. Sovrappeso e obesità, oltre a favorire di per sé l'instaurarsi o il perpetuarsi dell'incontinenza urinaria, rappresentano anche due dei principali fattori di rischio per patologie più gravi: da quelle cardiovascolari (**qui** la dieta apposita) al diabete mellito di tipo 2 che, a sua volta, facilita l'incontinenza. Per eliminare i chili in eccesso, raggiungere e mantenere il peso forma, quindi acquistare maggiore salute, scarica **questo programma di dimagrimento gratuito**. L'App ti fornirà gustosi menu della tradizione italiana personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico e numerosi consigli utili per adottare uno stile di vita sano;
- Una moderata **attività fisica** ha effetti positivi sul controllo delle urine. In alcuni casi, per contro, l'attività fisica episodicamente intensa (come il salto in alto o la corsa veloce) può facilitare la perdita di urina, soprattutto in presenza di incontinenza da sforzo;
- Alcuni farmaci possono favorire l'incontinenza urinaria, in particolare: i diuretici (il loro meccanismo d'azione aumenta la quantità di urina), i sedativi ed i tranquillanti (possono ridurre la sensazione di ripienezza vescicale, soprattutto notturna), antistaminici, antidepressivi, oppiacei, farmaci antiipertensivi, decongestionanti nasali, antispastici che, se assunti in dosi elevate, possono favorire la ritenzione di urina con conseguente possibile incontinenza da rigurgito;
- Registrare la frequenza delle minzioni e le perdite di urina, possibilmente annotando le possibili cause che hanno innescato la perdita. Annotare tutti gli eventi che possono essere collegati con il disturbo di continenza, anche se non sembrano importanti (es: funzione intestinale, attività sessuale, cibi assunti, quantità di liquidi, farmaci, attività fisica svolta, etc.). Dopodiché è bene riportare i dati registrati al Medico Specialista, poiché tali informazioni possono aiutare a stabilire un corretto trattamento dell'incontinenza;
- Cercare di andare preventivamente alla toilette in modo da anticipare le perdite. Ciò ovviamente non è sempre possibile, ma in alcuni casi può aiutare a controllare il disturbo;
- Rieducare la vescica e il pavimento pelvico: provare a trattenere il getto quando si sta urinando oppure contrarre e rilassare la muscolatura pelvica, ripetere l'esercizio tra i 5 e i 7 minuti per 3 volte al giorno. Aumentare la potenza di questa muscolatura rende più facile controllare la vescica.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dati dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO