

OVER ANTA

CONSIGLI PER COMBATTERE L'INCONTINENZA URINARIA IN MENOPAUSA



L'**incontinenza urinaria** (perdita involontaria di urina), chiamata anche **debolezza vescicale**, è un problema comune nelle **donne in menopausa**. Secondo gli esperti, gli **estrogeni** (cioè gli ormoni sessuali femminili) giocano un ruolo fondamentale per il corretto funzionamento delle vie urinarie e dei muscoli del pavimento pelvico. Si tratta di un disturbo che pone la donna in una condizione di **estremo disagio**, tuttavia, alcuni comportamenti legati allo stile di vita possono essere utili nell'alleviare gli stimoli impellenti e nel ridurre le perdite di urina involontarie nelle donne in menopausa.

Perché in menopausa aumentano i problemi intimi?

A causa della riduzione degli ormoni ovarici (estrogeni), l'epitelio vaginale subisce una serie di modificazioni che spianano la strada a una più alta incidenza di **episodi infiammatori** caratterizzati da **bruciore, prurito, leucorrea** (abbondanti secrezioni vaginali), **dispareunia** (dolore sessuale) e, occasionalmente, **perdite di sangue**. Anche il basso tratto delle vie urinarie subisce delle modificazioni durante la menopausa: le vie urinarie **si assottigliano** e i muscoli del pavimento pelvico **si indeboliscono**, fattori che determinano l'incontinenza urinaria.

Fattori di rischio dell'incontinenza urinaria

Oltre al cambiamento ormonale dovuto alla menopausa, vi sono ulteriori possibili fattori di rischio di debolezza vescicale per le donne, quali:

- **fumo di sigaretta**
- **obesità**
- **numero di gravidanze susseguite**
- **parto naturale**
- **sedentarietà**
- **tosse cronica**
- **sforzo continuo per stipsi**
- **pregressi interventi di chirurgia urogenitale.**

Non sottovalutare il problema

Se soffri di incontinenza urinaria in menopausa, la prima cosa da fare è **non sottovalutare il problema**. Già alle prime avvisaglie è importante che tu ti rivolga a uno **specialista uroginecologo** poiché la riabilitazione del pavimento pelvico, se eseguita in tempo, può dare ottimi risultati. Inoltre, lo specialista ti potrà consigliare ulteriori visite di approfondimento per valutare le cause della malattia e, nei casi più gravi, proporre eventuali terapie farmacologiche o chirurgiche.

Idratati correttamente

Il nostro organismo ha bisogno della **giusta idratazione** (almeno **1,5 L al giorno di liquidi**), che deve essere garantita **anche in presenza di**

perdite involontarie di urina, in quanto una drastica riduzione di acqua può facilitare le irritazioni alla vescica. D'altra parte, però, non bisogna esagerare con le bevande e non bisogna assumere troppi liquidi, soprattutto **nelle ore serali**. Occorre distribuire equamente, in **piccole quantità**, l'apporto totale di acqua durante tutta la giornata, evitando di bere bevande troppo calde o troppo fredde e preferendo l'**acqua a temperatura ambiente**, in modo da sottoporre la vescica ad uno stress minore.

Vanno evitati:

- **alcolici e superalcolici**, come **vino**, birra, cocktail alla frutta e liquori, in quanto l'alcool tende a **disidratare l'organismo** e ad aumentare la quantità di urine, quindi anche la necessità di andare al bagno. Per di più, l'alcool interferisce con i segnali che il nostro cervello invia alla vescica per regolare il suo riempimento e con i meccanismi di chiusura degli sfinteri.
- **Caffè, tè, cola, energy drink** e tutte le altre bevande che contengono sostanze nervine come **caffaina o teina**, poiché possono agire **come diuretici** e produrre stimoli al muscolo vescicale, peggiorando così l'incontinenza.

Limita gli zuccheri semplici

Gli **zuccheri semplici** contenuti in dolci e dolciumi, come torte farcite, pasticcini, cioccolatini, biscotti, brioches, merendine, torroni, creme spalmabili, gelati, caramelle, etc., ma anche negli sciroppi, nel miele e nello zucchero di tutti i tipi, nei soft drink (tè freddi, cola, aranciata, etc.) e nei **succhi di frutta**, sono **da evitare** o quantomeno **da limitare il più possibile**. Le abbondanti quantità di zucchero aggiunte contenute in questi prodotti non solo sono i principali responsabili dell'**aumento di peso** e delle **alterazioni glicemiche** (zucchero nel sangue), ma **irritano** anche **la parete vescicale**. Tra gli zuccheri, preferisci quelli **complessi** come **pane, pasta, riso, orzo, farro** ed altri tipi di cereali, meglio se **integrali** poiché riducono il picco glicemico e permettono un maggior controllo del peso. Per insaporire i primi piatti e le minestre, **al posto di usare il sale**, puoi utilizzare anche tutti i giorni 1-2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio apporta molte **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **calcio altamente biodisponibile** (tra tutti i formaggi comunemente consumati, Grana Padano DOP ne apporta la maggiore quantità, minerale indispensabile per le ossa, specialmente in menopausa), **vitamine essenziali** come quelle del gruppo B (**B2, B12**), vitamina A e **minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**.

Controlla il tuo peso

Il tuo peso dovrebbe essere adeguato alla tua altezza, cioè dovresti avere un **BMI** (Indice di Massa Corporea) tra 18,5 e 24,9, indicativo di **normopeso**. Sovrappeso e obesità, oltre a costituire il presupposto per patologie gravi che possono favorire l'incontinenza urinaria (es. **diabete mellito di tipo 2**), facilitano l'instaurarsi o il perpetuarsi delle perdite involontarie di urina, esercitando un continuo sforzo e schiacciamento della vescica.

- Per calcolare il tuo **BMI**, la **% della tua massa grassa e massa magra**: [clicca qui](#).
- Per sapere **quante calorie** dovresti assumere ogni giorno per evitare di ingrassare: [clicca qui](#).
- Per ottenere gratis **gustosi menu** della tradizione italiana personalizzati **per il tuo fabbisogno calorico giornaliero**, più un programma di attività fisica adatto alle tue capacità: [clicca qui](#) oppure [qui](#) se preferisci consumare menu senza carne né pesce.

Allena i muscoli del pavimento pelvico

Una **moderata attività fisica aerobica**, se svolta con regolarità e costanza, ha effetti positivi sul controllo delle urine. Tuttavia, in alcuni casi il sollevamento pesi e l'esercizio fisico episodicamente intenso (es. corsa, salto in alto, equitazione, etc.) possono facilitare la perdita involontaria di urina, soprattutto in presenza di incontinenza da sforzo. L'importante è **allenare** correttamente e regolarmente i **muscoli del pavimento pelvico**, che supportano la vescica e l'intestino. Ottimi alleati contro l'incontinenza urinaria sono gli **esercizi di Kegel**, che consistono soprattutto nel contrarre e rilassare il pavimento pelvico al fine di rafforzarlo. Rivolgiti al tuo ginecologo di fiducia, che saprà consigliarti la ginnastica pelvica più adatta alle tue caratteristiche.

Regolarizza il tuo intestino

Esiste una stretta relazione tra vescica e intestino. Anatomicamente parlando, questi due organi sono molto vicini e sono inoltre controllati dalla stessa zona del cervello. La stitichezza può causare la formazione di voluminose **masse fecali** a livello rettale, che possono peggiorare una preesistente incontinenza urinaria da stress. Inoltre, numerosi tentativi di evacuazione associati a **importanti spinte addominali** possono ulteriormente indebolire la muscolatura pelvica o peggiorare prolapsi uro-genitali. La stitichezza può trarre beneficio da un'alimentazione ricca in **fibre, sali minerali e probiotici**: [clicca qui](#) per consultare la dieta specifica per la stipsi, con tutti gli alimenti da evitare, da moderare e quelli generalmente consigliabili in presenza del disturbo.

Autore

Supervisione Scientifica

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.