

# INCONTINENZA URINARIA NEL BAMBINO

## *Dieta e Stili di vita*



Maria Luisa Capitanucci  
Giuseppe Masnata  
Elena Bertolucci



Fondazione italiana  
continenza

# INCONTINENZA URINARIA

## *Dieta e Stili di vita*

*Come molti altri disturbi funzionali, anche quelli che riguardano l'apparato urinario (compresa l'incontinenza), possono molto giovare di corrette abitudini alimentari e adeguati e specifici "stili di vita", nel senso di seguire consigli dietetici e di comportamento durante la normale vita quotidiana.*

*Molto si legge e molto viene empiricamente riportato sull'argomento, per cui la Fondazione italiana continenza ha voluto fare un po' di chiarezza, sia attraverso l'esame della letteratura scientifica sia basandosi sull'ampia esperienza clinica dei propri esperti che ne compongono il Comitato Scientifico, specialisti delle differenti discipline che curano tali disturbi.*

*Facendo seguito agli opuscoli informativi sulle differenti forme di Incontinenza, realizzati in questi ultimi anni, sono stati quindi elaborati depliant informativi dal titolo **"Dieta e Stili di vita"** per l'Incontinenza Urinaria nella Donna, Uomo, Bambino, Anziano e per condizioni particolari quali la Vescica Neurologica e il Dolore Vescicale.*

*Il Presidente del Comitato Scientifico  
Fondazione italiana continenza*

**Mario De Gennaro**

# RIA NEL BAMBINO

## FONDAZIONE ITALIANA CONTINENZA

### Che cosa è?

La Fondazione italiana continenza è un Ente senza scopo di lucro, che riunisce attorno ad uno stesso tavolo tutte le voci del mondo Incontinenza:

- le persone affette da Incontinenza e/o Vescica Iperattiva e le loro Associazioni
- i cultori scientifici: medici di medicina generale, specialisti, operatori sanitari non medici, farmacisti, farmacoeconomisti, tecnoeconomisti, esperti di "evidence based medicine" e relative Associazioni Scientifiche.
- le Aziende di settore (farmaci, dispositivi e ausili)

### Quali sono gli scopi della Fondazione italiana continenza?

- migliorare la consapevolezza e l'educazione sanitaria dei cittadini
- incentivare l'interesse e la preparazione specifica degli operatori sanitari
- migliorare la qualità dei Servizi Sanitari
- promuovere l'istituzione di figure infermieristiche specifiche come il "continence advisor" o uroriabilitatore (ancor oggi mancanti nel nostro Paese)
- promuovere la ricerca organizzata e la sperimentazione scientifica
- accreditarsi come interlocutore presso le Istituzioni governative.

Il Presidente della Fondazione italiana continenza

**Roberto Carone**

*"La Fondazione italiana continenza si propone come interlocutore ideale del Ministero della Salute e delle Istituzioni a livello regionale, per tutti i temi che riguardano la Incontinenza Urinaria, la Vescica Iperattiva e la Incontinenza Fecale"*

# INCONTINENZA URINARIA NEL BAMBINO

## Dieta e Stili di vita

### Cos'è l'incontinenza urinaria?

Nei bambini come negli adulti, l'incontinenza urinaria (IU) è una perdita involontaria di urina che si può manifestare con perdite da poche gocce a tutto il contenuto vescicale. Se le perdite sono rappresentate da un gocciolamento continuo, in genere, le cause sono legate a delle anomalie anatomiche (IU anatomica) che necessitano di una correzione chirurgica; se le perdite sono intermittenti allora si tratta di una IU funzionale (IUF), assai più frequente di quella anatomica (il 5-10% dei bambini in età scolare presenta IUF) e che spesso si giova più della correzione degli stili di vita che dei farmaci. Nell'IUF la perdita di urina può avvenire di giorno, di notte o in entrambi i momenti. L'IUF diurna è più frequente nelle femmine, quella notturna nei maschi. Le fughe di urina nell'IUF, anche se piccole, creano un problema igienico e un disagio, che può rendere il bambino nervoso e infelice. Egli si può sentire limitato nella propria vita di relazione o diverso dagli altri. Nei bambini sopra i 5 anni l'IUF non è mai da considerarsi come un fenomeno normale, che passerà con il tempo. Il ritardo nell'affrontare il problema spesso fa perdere l'occasione di fornire quelle corrette abitudini minzionali, dietetiche e di stile di vita che, già da sole, possono prevenire e risolvere il problema quando è ancora in fase iniziale.



### Tipi di incontinenza urinaria funzionale (IUF) nel bambino

L'IUF nei bambini si può schematicamente dividere in 3 tipi:

- **Incontinenza da Urgenza:**

quando la perdita di pipì si verifica dopo la comparsa di una sensazione urgente, improvvisa ed incontenibile

di urinare. L'incontinenza da urgenza fa parte di una sindrome, la vescica iperattiva, per cui più volte durante il giorno il bambino avverte questa sensazione urgente di dover urinare. Non sempre l'urgenza è associata a perdita di urina ma costringe il bambino ad andare molte volte al bagno per fare quasi sempre una piccola quantità di pipì rispetto al volume di urine che ci si aspetterebbe in considerazione di uno stimolo così urgente.

- **Incontinenza da rigurgito:**

si verifica quando la vescica non riesce a svuotarsi completamente quando il bambino va a fare la pipì. Questo tipo di incontinenza in genere si determina in bambini ritenzionisti cioè che trattengono per molto tempo la pipì. La tendenza alla ritenzione può evolvere in un vero e proprio disturbo della minzione (minzione disfunzionale) per cui lo sfintere non riesce più a rilasciarsi completamente mentre il bambino urina; ne consegue che la vescica non si svuota del tutto.

- **Enuresi notturna:**

è la perdita involontaria di urine durante il sonno. Può essere l'unico sintomo ma non raramente si associa ad una vescica iperattiva o a una minzione disfunzionale.

## **Prevenzione e fattori predisponenti**

La prevenzione è fondamentale in tutte le patologie pediatriche ed anche nella IUF, considerato che i disturbi della funzione della vescica e degli sfinteri, che ne sono all'origine, derivano spesso dall'acquisizione di scorrette abitudini dietetiche, minzionali ed igieniche.

**Educazione alimentare:** da una alimentazione scorretta e non equilibrata derivano i più importanti fattori predisponenti all'IUF e alle infezioni urinarie recidivanti: obesità e stipsi. Nella vita moderna è invalso l'uso di alimenti preconfezionati che spesso, a fronte di un elevato apporto calorico, non forniscono un'adeguata quantità di nutrimento e di fibre. I bambini sono molto attratti da questi alimenti e se non educati fin dalla prima infanzia ad assaporare il gusto di cibi più semplici e genuini, la loro scelta



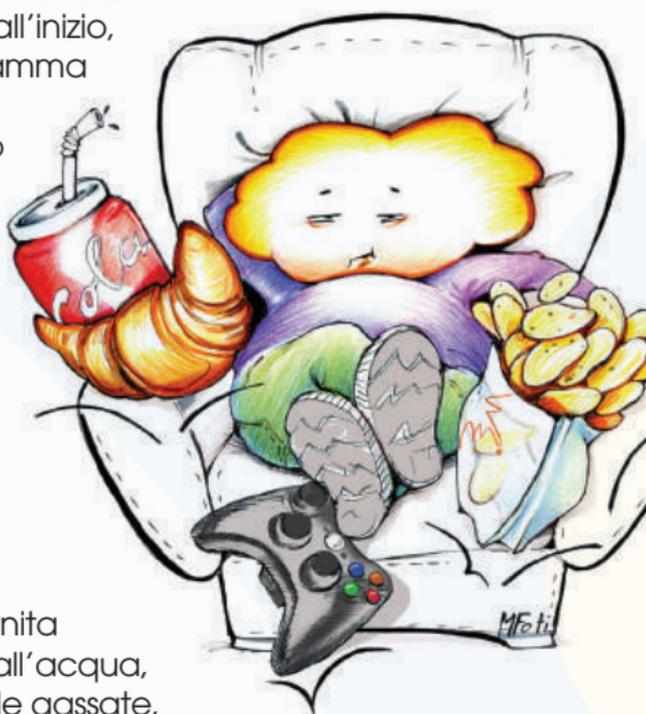
# INCONTINENZA URINARIA NEL BAMBINO

## Dieta e Stili di vita



alimentare cade più spesso su cibi grassi, piccanti o molto dolci che favoriscono l'aumento di peso e la stitichezza. Se a ciò si aggiunge la sedentarietà allora i problemi possono raddoppiare sia per il peso che per la stipsi. Con l'aiuto del proprio

pediatra o di un nutrizionista bisognerebbe, fin dall'inizio, impostare un programma alimentare, che preveda un corretto ed equilibrato apporto di tutti i nutrienti e di fibre e programmare una regolare attività sportiva per i nostri bambini. Importante poi, specie per la stipsi, è l'idratazione, che dovrebbe essere fornita prevalentemente dall'acqua, limitando le bevande gassate, zuccherate e talora contenenti caffeina.



**Educazione minzionale:** gran parte dei bambini impara a controllare volontariamente la propria vescica all'età di 2-3 anni; le femmine prima dei maschi, con una variabilità da 7 mesi e mezzo a 5 anni e 3 mesi che, dipende dalle condizioni sociali e culturali. Non ci si deve meravigliare o preoccupare se fino a 5 anni si presentano saltuari incidenti, in quanto il controllo non è un meccanismo immediato. I genitori dovranno aiutare e accompagnare il bambino nella crescita insegnandogli le corrette abitudini minzionali, che lo aiuteranno nel controllo. Tutti i bambini dovrebbero seguire queste semplici regole:

- 1) *andare ad urinare in modo regolare ogni 2-3 ore, facendo la pipì senza fretta per svuotare completamente la vescica;*

- 2) abituarsi a *bere durante il giorno* per riempire gradualmente e regolarmente la vescica e facilitarsi nel seguire il ritmo di svuotamento di 3 ore. Bevendo di giorno, inoltre, si evita di avere troppa sete la sera, cosa importante per i bambini che bagnano il letto;
- 3) *urinare in posizione corretta*. Per le bambine significa abbassare le mutandine sotto alle ginocchia, sedersi comodamente sul water, con le cosce ben divaricate e con le piante dei piedi poggiate a terra o su di un rialzo per permettere ai muscoli di rilassarsi bene; per i bambini, abbassare le mutandine sotto alle ginocchia, urinare in stazione eretta, scoprire completamente il glande dalla pelle del prepuzio in modo che le urine non rimangano intrappolate nella pelle stessa, urinare con calma direzionando il getto di urina e, infine, ricoprire il glande.

**Educazione all'igiene dei genitali:** è importante per tutti i bambini al fine di prevenire le infezioni urinarie o dei genitali esterni e, maggiormente, per quelli con IU a causa del contatto prolungato dell'urina con la cute e le mucose dei genitali. Il problema viene spesso banalizzato o sorvolato mentre, di fatto, i bambini non sanno come tenere puliti i propri genitali e spesso si asciugano e lavano in modo scorretto o non lo fanno per niente. Ai bambini va insegnato che dopo aver fatto la pipì bisogna sempre asciugarsi ma se si è evacuato bisogna sempre, se possibile, lavarsi. È importante che le femmine imparino ad asciugarsi o lavarsi con un movimento che parta dalla vagina verso l'ano e non il contrario. Fino alla pubertà è consigliabile utilizzare prodotti specifici per l'età pediatrica o anche la semplice acqua e bicarbonato, evitando i detergenti intimi per la donna adulta, che possono risultare troppo aggressivi per le mucose infantili. I maschi devono ricordare che, quando si va' a fare la pipì, il glande deve essere almeno asciugato prima di essere ricoperto con la pelle.

## **Le strategie di cura**

Nell'IUF dell'età pediatrica la base del trattamento è rappresentata dalla rieducazione del bambino ai corretti atteggiamenti dietetici, minzionali ed igienici. I farmaci e le tecniche uroriabilitative aiutano e motivano il bambino ad ottenere di nuovo una minzione regolare, evitando e contrastando

correttamente le fughe di urina. Trattandosi di un re-training in genere sono necessari periodi di cura variabili tra 6 e 12 mesi perché, solo quando il bambino avrà fatto proprio un corretto stile di vita e una corretta educazione sfinterica, sarà raggiunto l'obiettivo fondamentale: evitargli in futuro di ricadere nello stesso problema.



Fondazione italiana  
continenza

Segreteria: C.so Sempione n. 44 - 20154 Milano

Tel. 02.45.49.92.51 - Fax. 02.45.49.92.77

e-mail: [info@contenuti-web.com](mailto:info@contenuti-web.com)

Per ogni altra informazione ed approfondimenti  
visitate il sito della Fondazione

**[www.contenuti-web.com](http://www.contenuti-web.com)**