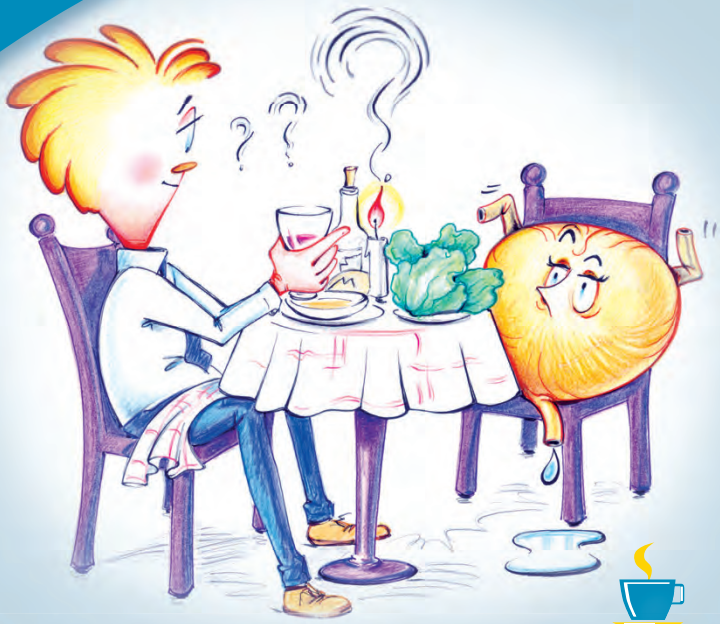
INCONTINENZA URINARIA NELL'UOMO

Dieta e Stili di vita



Aldo Vittorio Bono
Claudio Simeone
Sandro Sandri

Fondazione italiana continenza

INCONTINENZA URINA
Dieta e Stili di vita

Come molti altri disturbi funzionali, anche quelli che riguardano l'apparato urinario (compresa l'incontinenza), possono molto giovarsi 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 NELL'UOMO

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 NELL'UOMO

Suggerimenti pratici

I disturbi urinari sono molto più frequenti di quanto si pensi e, diversamente dall'opinione diffusa, nella maggior parte dei casi sono risolvibili o comunque curabili o gestibili in modo efficace e compatibile con uno stile di vita accettabile.
L'incontinenza urinaria episodica o l'incontinenza vera e propria tuttavia sono favoriti da comportamenti o stili di vita non corretti. Questi inoltre possono predisporre a malattie, come il diabete, che a loro volta facilitano l'insorgenza di incontinenza urinaria.

Questo opuscolo è inteso a fornirle alcune informazioni riguardanti gli stati morbosi del sesso maschile in cui si può verificare incontinenza ed anche ricordarle come lo stile di vita può ridurre il rischio di incontinenza o, quanto meno, di ridurne l'entità nel caso in cui questa fosse sfortunatamente presente.

L'urina prodotta dai reni viene immagazzinata nella vescica che la trattiene sino a che raggiunge il suo massimo riempimento o sino a quando il soggetto non decide di svuotarla. L'urina viene portata all'esterno attraverso un canale chiamato uretra.

L'incontinenza urinaria consiste nell'incapacità a controllare e trattenere l'urina. Essa può manifestarsi con gravità variabile e consistere in perdite minime e saltuarie sino alla fuoriuscita completa e costante del contenuto vescicale.

L'incontinenza può essere dovuta ad un problema di malfunzionamento della vescica, dell'uretra o di entrambe. La vescica può contrarsi e spingere fuori

l'urina quando dovrebbe stare a riposo oppure non lasciarsi dilatare dalla urina che dovrebbe raccogliere. L'uretra invece può non avere una chiusura sufficiente per garantire la tenuta della urina quando aumenta la pressione in vescica, come per esempio alzandosi in piedi, tossendo, camminando, facendo uno sforzo, accovacciandosi o, nei casi più gravi, anche a riposo, oppure la chiusura dell'uretra può essere troppo forte, a causa di una ostruzione, tanto da provocare il mancato svuotamento della vescica con conseguente sovradistensione e perdita di urina per rigurgito.

L'incontinenza da sforzo si verifica quando con l'attività fisica l'aumento di pressione addominale sulla vescia innesca la perdita di urina. L'incontinenza da urgenza è causata da contrazioni intense e incontrollabili della vescica. L'incontinenza può essere mista ovvero da sforzo e da urgenza oppure da iper-riempimento della vescica con conseguente incapacità dei meccanismi di chiusura a trattenere l'urina.

Stati morbosi alla base dell'incontinenza urinaria maschile

L'Incontinenza può insorgere per effetto di malattie quali l'iperplasia prostatica, il diabete, ed alcune malattie neurologiche, quali il morbo di Parkinson od anche come conseguenza di alcuni tipi di chirurgia (ad es.: cancro della prostata).

Calcoli della vescica, infezioni urinarie, traumi, malattie neurologiche, malformazioni congenite, sono alcune delle altre possibili cause. Infine la sindrome della cosiddetta vescica iperattiva, di cui non si conoscono appieno le cause, interviene anch'essa nell'instaurarsi della incontinenza urinaria.

Se lei soffre di incontinenza urinaria è probabile che si senta imbarazzato e poco desideroso di avere una vita sociale. Tenga tuttavia presente che questo è un fenomeno abbastanza comune, ma che non è una conseguenza inevitabile dell'età matura o avanzata. Si ricordi infine che la sua condizione può essere curata in Centri dedicati e che comunque può essere mitigata da alcune semplici misure nella vita di tutti i giorni.

Regole di vita utili per prevenire e ridurre l'incontinenza urinaria nel sesso maschile

DIETA

L'influenza della dieta sulla incontinenza è molto variabile. Alcune persone non riferiscono sostanziali vantaggi quando seguono un regime dietetico particolare evitando i cibi e le bevande che possano favorire il disturbo. In molti casi i cibi speziati o ad alta acidità sembrano peggiorare l'incontinenza così come il cioccolato ed i dolcificanti artificiali. E' comunque utile cercare di identificare autonomamente i cibi e le bevande nocivi.
Qui di seguito troverete alcune osservazioni o suggerimenti utili.

Bevande alcoliche

L'alcool contenuto nel vino, nella birra e nei liquori tende a disidratare l'organismo aumentando la quantità di urine, e quindi la necessità di urinare. L'alcool inoltre interferisce con i comandi che il cervello invia alla vescica, alterando l'equilibrio tra riempimento e la "tenuta" dei meccanismi di chiusura. Ridurre drasticamente gli alcolici può quindi essere d'aiuto. Tuttavia un bicchier di vino preferibilmente rosso al pasto non dà problemi.

Caffè, Tè, Cola (e simili)

La caffeina e la teina possono agire come diuretici e produrre stimoli al muscolo vescicale, peggiorando l'incontinenza. L'assunzione di caffè decaffeinato, di tè senza teina, ecc... è quindi raccomandabile.

Cioccolato

È necessario ricordare che anche il cioccolato contiene caffeina (e non esiste un cioccolato "decaffeinato").
Comunque, se non potete far a meno del cioccolato,

ricordate che il cioccolato bianco contiene meno caffeina.

Bevande e cibi acidi

Gli agrumi ed i loro succhi (arance, mandarini, limoni, pompelmi) con la loro acidità possono irritare la vescica. È opportuno ridurli soprattutto in caso di incontinenza da urgenza. Anche l'ananas appartiene a questo gruppo di cibi, ma anche le banane e persino le mele. È bene quindi verificare se l'assunzione di questi frutti peggiora i sintomi relativi ad una vescica iperattiva.

Pomodori

Poche persone sono a conoscenza che anche i pomodori, persino se componenti di sughi o salse, sono vegetali acidi che possono favorire uno scarso controllo delle urine.
Va comunque ricordato che i pomodori, con il loro contenuto in licopene, probabilmente contribuiscono a prevenire, unitamente alla dieta cosiddetta "mediterranea", l'iperplasia prostatica.

Mirtilli

In certi casi il mirtillo ed i suoi estratti possono esercitare una azione favorevole in caso di infezione urinaria. Ricordatevi tuttavia che anche il mirtillo è acido (vedi § bevande e cibi acidi)

Cibi piccanti

Possono essere irritanti per la vescica

Cipolla

La cipolla cruda può contribuire ad esacerbare sintomi di urgenza minzionale. È bene quindi cuocerla o lavarla in acqua fredda dopo averla tagliata.

Bevande gasate

Anche queste possono irritare la vescica e peggiorare l'incontinenza in caso di vescica iperattiva.
Rientrano nella categoria i vini con "le bollicine" ed ovviamente lo champagne e simili.

Dolcificanti

Zucchero, miele, dolcificanti artificiali possono interferire con il funzionamento della vescica. È quindi bene limitarne l'uso.

Condimenti

Numerosi condimenti contengono sostanze acide (aceto, salsa di soia, ketchup, maionese). Vanno quindi usati con parsimonia. È necessario ricordare che molti conservanti presenti nei cibi in scatola sono irritanti.

SOVRAPPESO

È da sottolineare che sovrappeso ed obesità, oltre a costituire il presupposto per patologie gravi che possono anche favorire l'incontinenza (Diabete), sicuramente favoriscono l'instaurarsi od il perpetuarsi dell'incontinenza urinaria.

FUNZIONE INTESTINALE

La stipsi sicuramente può interferire con la funzione vescicale. Alcuni farmaci impiegati nel trattamento della vescica iperattiva possono interferire con la funzione intestinale.
Ricordarsi che le prugne secche, anche se facilitano lo svuotamento intestinale, possono irritare la vescica.
È opportuna una dieta ricca in fibre che aiuti a regolarizzare la funzione intestinale.

ATTIVITÀ FISICA

Una moderata attività fisica ha effetti positivi sul controllo delle urine.
Si è ad esempio dimostrato che camminare regolarmente riduce il rischio di incontinenza urinaria di circa il 25%.
L'esercizio fisico dovrebbe essere moderato e regolare.
In alcuni casi per contro l'attività fisica episodicamente intensa (come ad esempio il salto in alto o la corsa) può facilitare la perdita di urina.

ASSUNZIONE DI LIQUIDI

Certamente il nostro organismo necessita una congrua idratazione, tuttavia l'assunzione di liquidi non deve essere eccessiva soprattutto nelle ore serali. Per contro la drastica riduzione delle bevande può facilitare uno stato irritativo della vescica. Empiricamente si dovrebbe assumere circa un litro di liquidi nelle 24 ore, tenendo conto che circa il 20% dei liquidi è contenuto nei cibi. È ovvio che nella stagione o nei paesi caldi la quantità di liquidi deve essere proporzionalmente aumentata.

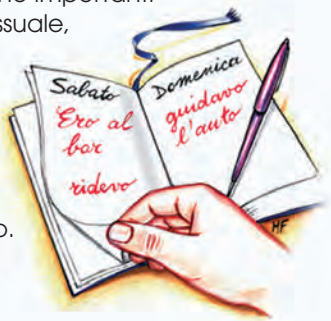
FARMACI

Alcuni farmaci possono favorire l'incontinenza, essi sono:

- i diuretici, perché ovviamente aumentano la quantità di urina
- i sedativi ed i tranquillanti, che possono ridurre la sensazione di ripienezza vescicale, soprattutto notturna
- antistaminici, antidepressivi, oppiacei, farmaci anti-ipertensivi, decongestionanti nasali, antispastici: assunti in dosi notevoli possono favorire la ritenzione di urina con conseguente possibile incontinenza da rigurgito.

CONSIGLI GENERALI

Cercate di registrare la frequenza delle vostre minzioni e di registrare le perdite di urina, possibilmente annotando le possibili cause che hanno innescato la perdita. Questi dati possono aiutare a stabilire un corretto trattamento della incontinenza. Quindi cercate di andare alla toilette in modo da anticipare le perdite. Ciò ovviamente non è sempre possibile ma può aiutare a controllare il disturbo.
Durante la minzione, se avete atti minzionali conservati, quando il getto diventa forte, tentate di interromperlo contraendo i muscoli dell'ano una volta e quindi terminate di urinare. Se ci riuscite, questo esercizio sarà sicuramente vantaggioso. Annotate tutti gli eventi anche se non vi sembrano importanti (funzione intestinale, attività sessuale, cibi assunti, quantità di liquidi, farmaci, attività fisica, ecc.) che vi sembrano in relazione con il vostro disturbo di continenza e fateli presenti al Medico Specialista che vi cura per il vostro disturbo.



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
Per ogni altra informazione ed approfondimenti
visitate il sito della Fondazione
www.contenuti-web.com