

# INCONTINENZA URINARIA NELLA DONNA

## *Dieta e Stili di vita*



Elena Bertolucci  
Gianfranco Minini  
Diego Riva



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 NELLA DONNA

## 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 NELLA DONNA

## Dieta e Stili di vita

L'incontinenza urinaria è la perdita involontaria di urina. Può essere dovuta all'incapacità di controllare l'urgente stimolo urinario o essere la conseguenza di sforzi (tossire, starnutire, sollevare pesi ecc.). Può manifestarsi con gravità variabile: da perdite minime (poche gocce) fino alla completa perdita del contenuto vescicale.

In qualsiasi caso non è da considerarsi come un fenomeno normale. Le fughe d'urina, anche minime, costituiscono un importante problema igienico e sono causa di disagio personale, sessuale, familiare e sociale tale da compromettere significativamente la qualità di vita.

Le donne sono maggiormente colpite rispetto agli uomini. Si stima che nel contesto della popolazione femminile il fenomeno sia molto diffuso sino a raggiungere il 25% delle donne. Può interessare tutte le età pur essendo più frequente nella popolazione anziana con picchi di prevalenza che possono raggiungere il 50%.

## Tipi di Incontinenza

L'incontinenza urinaria può essere classificata sulla base delle modalità con cui si presentano i sintomi:

- **Incontinenza da sforzo:** è la più frequente e si verifica dopo un colpo di tosse, uno starnuto, uno sforzo, un movimento brusco, ecc.
- **Incontinenza da urgenza:** la perdita si verifica dopo la comparsa di uno stimolo imperioso ed improvviso di urinare (vescica iperattiva)
- **Incontinenza mista:** è la situazione che si verifica quando i sintomi dei due precedenti tipi sono contemporaneamente presenti
- **Incontinenza da rigurgito:** la vescica è incapace di svuotarsi in modo sufficiente



e rimane troppo piena facendo "traboccare" l'urina

- **Incontinenza continua:** la perdita di urina persistente, goccia a goccia
- **Sgocciolamento post-minzionale:** perdita di urina che compare dopo aver finito di urinare
- **Enuresi notturna:** perdita involontaria di urina durante il sonno notturno, tipica dell'età pediatrica, ma presente talvolta anche nell'età adulta.

Contrariamente all'opinione comune, l'incontinenza urinaria non è la malattia ma il sintomo e può essere trattata con successo nella maggioranza dei casi.

La terapia si giova di trattamenti medici, chirurgici e riabilitativi, ma in ogni caso è fondamentale assumere comportamenti e stili di vita corretti: questo opuscolo raccoglie una serie di suggerimenti utili a questo scopo.

## **La prevenzione, i fattori predisponenti e le cure**

Una adeguata educazione sanitaria - che dia informazioni e chiarimenti riguardo la diffusione, le cause ed i rimedi possibili - è il primo passo per la prevenzione dell'incontinenza urinaria.

Questo disturbo è infatti tanto diffuso quanto tenuto nascosto: la vergogna o il fatalismo ne fanno un tabù da abbattere.

I corretti stili di vita da adottare per la prevenzione, raccomandati anche dalle linee guida stilate dalle più accreditate Società Scientifiche internazionali, toccano vari aspetti:

1. alimentazione
2. peso corporeo
3. funzione intestinale
4. abitudini scorrette
5. gravidanza e parto
6. età e menopausa
7. attività lavorativa
8. attività fisica
9. farmaci



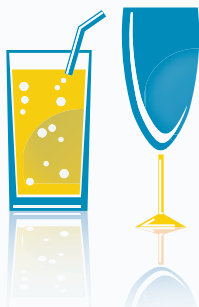
# INCONTINENZA URINARIA NELLA DONNA

## Dieta e Stili di vita

### ■ ALIMENTAZIONE

È importante ricordare che vi sono cibi che, se consumati in eccesso, possono avere effetti diuretici (maggiore produzione di urina) ed altri che possono avere effetti irritativi sulla vescica.

Il the, il caffè, l'alcool, alcuni succhi di frutta come il succo di pompelmo, la cipolla, per fare qualche esempio, sono sostanze che hanno un effetto diuretico; i cibi piccanti, le bevande gassate, i cibi acidi (come i pomodori e gli agrumi) sono irritanti per le vie urinarie e possono aumentare il senso di urgenza minzionale.



Un capitolo a parte va dedicato all'assunzione di liquidi: se è vero che bere regolarmente può aiutare a regolarizzare l'intestino e limitare l'insorgenza di cistiti acute o calcoli urinari, d'altra parte non sono dimostrati benefici apprezzabili superando i 1500 cc al giorno. Anzi, aumentando la diuresi, le persone affette da urgenza minzionale, come nella vescica

iperattiva, vedono aumentare considerevolmente la loro frequenza minzionale con un peggioramento dell'urgenza.

Quando si verifica un aumento di produzione di urina durante la notte (poliuria notturna), come è tipico negli anziani e cardiopatici, è opportuno bere meno nelle ore serali.

### ■ PESO CORPOREO

Oltre a considerare la tipologia degli alimenti assunti come prevenzione, è importantissimo tenere conto degli effetti dell'alimentazione sul peso corporeo.



Il sovrappeso è un fattore predisponente sia dell'incontinenza sia dei prolapsi vaginali, in quanto il peso del grasso addominale influenza il sostegno degli organi pelvici (statica pelvica) e favorisce l'aumento della pressione endoaddominale con effetti negativi anche sulla continenza urinaria.

Molti studi hanno dimostrato come una perdita di peso del 5-10 % favorisca un miglioramento dell'incontinenza. L'indice di massa corporea (BMI =  $\text{Peso corporeo} / \text{quadrato dell'altezza}$ , espressa in metri) considerato normale è quello compreso tra 18.5 e 25.

## ■ FUNZIONE INTESTINALE

Una regolare funzione intestinale influenza il comportamento della vescica per diversi aspetti: in caso di stipsi le spinte ripetute e prolungate durante l'evacuazione hanno effetti negativi sulla statica pelvica; in caso di transito intestinale rallentato la costipazione ha come effetto un aumento della pressione endoaddominale che, come già accennato, si ripercuote negativamente sulla continenza.

Privilegiare una dieta ricca di fibre (frutta, verdura, alimenti integrali) e con il giusto apporto di liquidi è un contributo ad ottenere un transito intestinale regolare.

## ■ ABITUDINI SCORRETTE

Il fumo non è causa diretta dell'incontinenza urinaria, ma la tosse persistente provocata dal fumo stesso è un elemento negativo per la continenza: l'aumento di pressione che la tosse determina all'interno dell'addome favorisce, infatti, le fughe urinarie da sforzo.

È facile che si acquisiscano abitudini minzionali non corrette quali: spingere per urinare, urinare troppo o troppo poco frequentemente, non dedicare tempo alla minzione, interrompere il getto di urina durante lo svuotamento.

Correggere tali abitudini sbagliate può essere un forte contributo alla prevenzione e protezione nei confronti dell'incontinenza urinaria.

Altre abitudini da evitare sembra che siano quelle di non utilizzare sempre scarpe con tacco alto, pantaloni molto stretti, indumenti intimi (es. bodies) che costringano l'addome esercitando quindi un'azione sfavorevole.

# INCONTINENZA URINARIA NELLA DONNA

## *Dieta e Stili di vita*

### ■ GRAVIDANZA E PARTO

Le donne in gravidanza possono soffrire di aumentata frequenza minzionale o di incontinenza urinaria, che normalmente si accentuano col progredire della gestazione.

Il travaglio ed il parto provocano una distensione del perineo e del pavimento pelvico, la quale predispone all'incontinenza nei mesi successivi alla nascita. Questa è una condizione normale, che tende a diminuire e poi a scomparire nella grande maggioranza dei casi.

È importante, a scopo preventivo, che le gestanti acquisiscano nozioni sul rilassamento/contrazione dei muscoli del pavimento pelvico per agevolare il parto e quindi proteggere da lesioni del perineo che possono determinare incontinenza urinaria.

Nei casi in cui l'incontinenza urinaria post-partum non dovesse regredire è indicata una valutazione uroginecologica ed un'eventuale riabilitazione del pavimento pelvico.

### ■ ETÀ E MENOPAUSA

L'avanzare dell'età e l'insorgenza della menopausa determinano grandi cambiamenti ormonali che provocano, oltre alle note vampate di calore, sudorazione eccessiva, disturbi del sonno, irritabilità ecc., anche disturbi genitali e urinari.

Tra gli effetti locali, che una carenza estrogenica provoca, si riscontra atrofia delle pareti della vagina (con secchezza, possibili vaginiti, prurito), atrofia della mucosa vescico-uretrale ed indebolimento dei muscoli pelvici con possibile prollasso degli organi pelvici ed incontinenza urinaria.

### ■ ATTIVITÀ LAVORATIVA

Come già detto, le pressioni addominali possono influenzare la statica pelvica e la continenza.

La tipologia del lavoro svolto può essere importante:



la prevenzione ovvero l'insorgenza di prolapsi perineali può dipendere da quanto si utilizzino strategie motorie corrette nell'esecuzione dei gesti lavorativi.

Tutti i lavori pesanti che comportino sollevamento ripetuto di pesi e stazione eretta prolungata possono avere effetti negativi, ma si può mettere in atto una strategia di prevenzione, imparando a gestire la muscolatura perineale, così come, ad esempio, ci muoviamo in un determinato modo per proteggere la nostra schiena.



L'attività lavorativa pesante non è detto che sia di per sé causa dell'incontinenza urinaria da sforzo, ma certo può accentuare le fughe urinarie già presenti per altri motivi clinici.

La strategia della riabilitazione del pavimento pelvico comprende l'insegnamento a gestire gli sforzi in modo tale da ridurre la comparsa di fughe urinarie.

## ■ ATTIVITÀ FISICA

Molte donne frequentano palestre o fanno esercizi domiciliari per "mantenersi in forma".

L'esperienza suggerisce che dovrebbero evitare esercizi che comportino una contrazione dei muscoli addominali non controbilanciata da una simultanea contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.



# INCONTINENZA URINARIA NELLA DONNA

## *Dieta e Stili di vita*

In genere quest'ultima non viene appresa ed esercitata volontariamente, cosicché la sola attivazione dei muscoli addominali comporta un contemporaneo sovraccarico dei muscoli pelvici. Al contrario, è utile praticare un'attività fisica regolare di intensità lieve/moderata, come ad esempio camminare, mentre il ciclismo e la corsa sono da evitare perché traumatici sul pavimento pelvico.

Il nuoto o la ginnastica in acqua sono benefici, soprattutto in caso di sovrappeso, in quanto consentono di allenare la muscolatura in assenza di gravità e con meno traumi sia articolari che pelvici

### ■ FARMACI

Alcuni farmaci tendono a far peggiorare l'incontinenza: i diuretici, per ovvie ragioni; i tranquillanti assunti per combattere l'insonnia, perché rendono meno sensibili al riempimento vescicale durante il sonno; alcuni anti-depressivi e anti-ipertensivi.



In questi casi, non potendo sospendere il farmaco in questione, è necessario consultare il proprio medico per cercare un'alternativa non nociva per la continenza.

### ***Le strategie di cura***

Per affrontare il problema è già stata sottolineata l'importanza dell'informazione: parlarne è già un grandissimo traguardo.

Le strategie di cura sono poi molteplici e spesso più semplici di quanto si pensi.

È essenziale rivolgersi ad esperti che possano fare una diagnosi accurata, circostanziata e personalizzata, dando indicazioni corrette per la migliore strategia terapeutica.

Tra le possibilità di trattamento dell'incontinenza, non di rado complementari tra loro, rientrano la rieducazione vescicale, la riabilitazione del pavimento pelvico (che comprende la "ginnastica" perineale, la stimolazione elettrica funzionale, il biofeedback ed altre tecniche), i farmaci e gli interventi chirurgici.

Se il problema viene affrontato per tempo, nella quasi totalità dei casi sono possibili miglioramenti estremamente significativi fino alla completa guarigione.



**... UNA VISITA  
SPECIALISTICA**





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)**