

UNA PATOLOGIA DIFFUSA CHE COLPISCE DONNE E UOMINI

L'incontinenza urinaria problema igienico e sociale

Il "Toilet Mapping": bar, ristoranti, negozi e autogrill si trasformano, nella mente di alcune persone, in luoghi da raggiungere il più facilmente e velocemente possibile



È dovuta a una predisposizione individuale che si interseca con fattori legati all'invecchiamento della vescica stessa



L'Incontinenza Urinaria da Sforzo (IUS) riguarda soprattutto il mondo femminile

L'importanza della ginnastica pelvica

ROMA

Per quanto riguarda la IUU esistono dei farmaci specifici che possono alleviare il problema. Anche la riabilitazione del pavimento pelvico ("ginnastica pelvica") può essere un valido strumento di prevenzione e di cura. Si possono usare anche tecniche di elettro-stimolazione con un ago di agopuntura che viene posizionato sopra il malleolo e che permette la neuro-stimolazione del nervo tibiale. Si tratta di una tecnica che esiste da circa 20 anni, basata su stimoli elettrici che vanno a calmare la vescica. Inoltre, è efficace anche la classica agopuntura cinese.

Nella IUS si interviene principalmente con la riabilitazione del pavimento pelvico, eseguita sia durante la gravidanza che dopo il parto, e che deve essere guidata da una figura professionale specializzata, come un'ostetrica o una fisioterapista. Se questa non dovesse avere esiti soddisfacenti, si può ricorrere alla chirurgia che consiste nel posizionare una striscia di tessuto intorno all'uretra per aiutarla a non scendere troppo sotto sforzo e quindi per allentare la spinta sullo sfintere. In contemporanea si deve agire sui fattori di rischio, per esempio, se c'è un sovrappeso di 15-20 chilogrammi, anche perderne solo 5 in alcune persone (considerando anche l'età e il numero di parti) può apportare dei miglioramenti significativi.

RAVENNA

Si chiama "Toilet Mapping", quella necessità di sapere sempre, quando si esce di casa, dove sono i bagni più vicini. Questo comportamento è generato dall'urgenza improcrastinabile di urinare. Ed è così che bar, ristoranti, negozi e autogrill si trasformano, nella mente di alcune persone, in luoghi da raggiungere il più facilmente e velocemente possibile: «L'incontinenza urinaria, una problematica che affligge donne e uomini – spiega il dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina Cinese e Agopuntura, Aromaterapia Medica, Medicina Integrata, attivo a Cervia e Ravenna - è diventata talmente diffusa che la comunità scientifica internazionale ha sentito l'esigenza di creare la ICI (International Consultation on Incontinence) che, oltre 20 anni fa, ne ha dato una definizione: "Per incontinenza urinaria si intende una perdita involontaria di urina tale da causare un problema igienico e sociale". Sin da questa dicitura è chiaro il riferimento alla qualità della vita delle persone che può essere drasticamente compromessa insieme alla propria autostima».

Il basso apparato urinario è formato principalmente dalla vescica e dai muscoli dello sfintere: «La vescica è come un serbatoio che, quando è elastico e ha una buona capacità vescicale, è in grado di accogliere l'urina che i reni producono continuamente e che inviano alla vescica tramite i due condotti che si chiamano ureteri e di contenerla. E poi c'è lo sfintere, una serie di muscoli che hanno il compito di tenere chiusa l'uscita del serbatoio».

L'incontinenza urinaria deriva dal non buon funzionamento del sistema vescico-sfinterico: «Se si ha una perdita di urina, questa può dipendere da una problematica legata alla vescica (il serbatoio), allo sfintere (la chiusura del serbatoio), oppure a entrambi. Quando la vescica non ha una buona elasticità e non si distende quanto dovrebbe, ci si può sentire pieni da scoppiare anche con una piccola quantità di urina. In più, questo organo muscolare è paragonabile a una sacca che si deve contrarre per spingere fuori la pipì. Se si contrae quando non deve, quindi contro la nostra volontà, si avverte un desiderio im-

pellente di urinare anche quando la vescica non è piena. In questo caso si parla di "iperattività vescicale"».

A questo punto la differenza tra "farsela addosso" oppure no, la può fare lo sfintere: «Se lo sfintere ha un buon meccanismo di chiusura riesce a contrastare la vescica iperattiva, ma, se il muscolo non è sufficientemente valido, ecco che non la si tiene più». Questo tipo di perdite involontarie di urina si chiama: IUU (Incontinenza Urinaria da Urgenza): «Colpisce entrambi i sessi, con rapporto donne/uomini di 3 a 1. Si manifesta generalmente dai 60 anni in avanti ed è dovuta a una predisposizione individuale che si interseca con fattori legati all'invecchiamento della vescica stessa. Tutto peggiora drasticamente quando sono presenti malattie metaboliche, sovrappeso, diabete e assunzione di alcuni farmaci per la pressione, condizioni che possono favorire la vescica iperattiva».

Esiste anche un'Incontinenza Urinaria da Sforzo (IUS): «Si tratta di quel tipo di perdite che si manifestano quando si compie uno sforzo, non necessariamente grande, come un piccolo movimento: un colpo di tosse, uno starnuto, una risata, un piegamento per sollevare qualcosa anche di non pesante da terra o, per esempio, quando si fa una piccola corsetta per raggiungere l'autobus alla fermata. Tutte le volte, quindi, in cui il movimento comporta un aumento della pressione addominale, che spinge sulla vescica e a sua volta sullo sfintere».

La IUS riguarda decisamente il mondo femminile: «Il rapporto è di 9 a 1 ed è strettamente correlato a gravidanza, parto e menopausa. Durante la gestazione, l'aumento del volume dell'utero nell'addome crea una progressiva spinta verso il basso della vescica. In presenza di una predisposizione individuale e se si è alla seconda, terza o quarta gravidanza, è facile perdere gocce di pipì in una delle situazioni sopra descritte».

«Poi interviene il parto, che se è per via vaginale, rappresenta un evento che mette a dura prova il basso apparato genito-urinario, e infine la menopausa che apporta grandi cambiamenti ormonali che si riflettono sulla qualità dei tessuti dell'apparato genito-urinario».