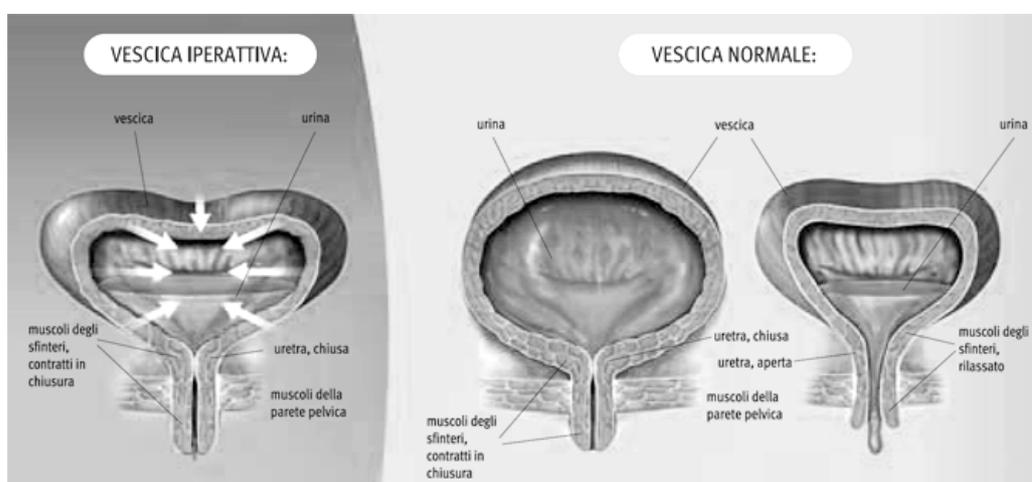


## Il disturbo silenzioso

L'**incontinenza urinaria**, cioè l'incapacità di controllare l'espulsione dell'urina dalla vescica, è un disturbo molto comune che colpisce uomini, donne e bambini di tutte le età, e consiste essenzialmente nell'espulsione involontaria di quantità diverse di urina. Si stima che quasi 1 persona su 25 soffra di qualche forma di incontinenza e che in Italia circa 3 milioni di persone risultino affette dalla sindrome della **vescica iperattiva**. Negli anziani, soprattutto se non autosufficienti, il problema è ancora più ampio, arrivando a un 50% di persone interessate. Le donne appaiono più colpite rispetto agli uomini. E comunque, moltissimi casi di incontinenza rimangono taciuti a lungo, poiché, come è comprensibile, questo disturbo è imbarazzante, difficile da riferire anche al proprio medico e ha una notevole implicazione nella vita sociale e di relazione, tanto da influenzare sensibilmente la qualità di vita di chi ne soffre.

Per ragioni anatomiche e fisiologiche, le **cause** dell'incontinenza urinaria possono essere molte e diverse tra maschio e femmina. Tra le cause principali ci sono sicuramente l'indebolimento del **tono muscolare** del pavimento pelvico e la vescica iperattiva.



In comune ai due sessi possono esservi **fattori di rischio** che predispongono all'insorgenza del disturbo:

- le infezioni urinarie ricorrenti
- gli effetti secondari di alcuni farmaci
- la debolezza muscolare
- malattie nervose e/o muscolari
- effetti secondari di alcuni interventi chirurgici.

In particolare, per la **donna** sono fattori di rischio aggiuntivi: la **pluriparità** (la gravidanza in corso e il numero di parti in una stessa donna), la **menopausa** (i cambiamenti ormonali comportano cambiamenti nei tessuti uterini e nell'apparato muscolare pelvico), la **stitichezza** (la stitichezza cronica influenza notevolmente il tono muscolare di tutta la muscolatura del pavimento pelvico), gli interventi chirurgici subiti a carico dell'**utero** e degli annessi.

Per l'**uomo**, invece, tutte le malattie (infiammazioni, infezioni, tumori) o gli interventi chirurgici nei quali è coinvolta la **prostata**, possono contribuire all'insorgenza dell'incontinenza urinaria.

E ancora, per entrambi i sessi, vi sono malattie croniche che spesso si associano a incontinenza urinaria: il diabete mellito, l'obesità e l'insufficienza cardiovascolare, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla, la malattia di Alzheimer e naturalmente tutti i tumori benigni o maligni che colpiscono gli organi dell'apparato urinario.

Indipendentemente dal sesso, l'incontinenza urinaria si manifesta con sintomi diversi che ne definiscono le cause e il quadro di presentazione.

Le principali forme di presentazione sono:

- **incontinenza urinaria da sforzo:** è una forma comune che consiste in una piccola perdita di urina quando si ride, si tossisce, si starnutisce, si salgono le scale o si sollevano pesi;
- **incontinenza da urgenza:** molto più frequente nelle persone anziane, è caratterizzata da un bisogno urgente di urinare; in questa forma è compresa la cosiddetta *vescica iperattiva*;
- **incontinenza mista:** unisce i sintomi e le cause delle forme precedenti e ha anche una forte componente psicologica;
- **incontinenza da rigurgito:** più frequente negli uomini con ipertrofia prostatica benigna (ingrossamento della prostata).

## Perché non parli?

Chi ha un disturbo come la **vescica iperattiva** ha una vita difficile e limitata per una serie di ragioni:

- pensa che il disturbo sia dovuto solo all'avanzare dell'età
- pensa che il disturbo non abbia soluzioni
- pensa di essere il solo con questo problema.

Tutto ciò è molto sbagliato, basti pensare che circa 50 milioni di persone al mondo hanno questo stesso problema.

Dunque, è necessario:

- individuare bene il problema
- parlarne subito col proprio medico curante che certamente vi indirizzerà da un urologo il quale, a sua volta, farà ulteriori indagini e una volta giunto alla diagnosi certa potrà consigliare le cure del caso.

Proprio così, tutto molto semplice e normale. Le cure esistono e il problema della vescica iperattiva, così come per le altre forme d'incontinenza urinaria, si risolve rapidamente.

Parlane subito al tuo medico!

## Fonti

- [www.clicmedicina.it/pagine%20n%203/vescica%20iperattiva.htm](http://www.clicmedicina.it/pagine%20n%203/vescica%20iperattiva.htm)
- [www.incontinenzaurinaria.it](http://www.incontinenzaurinaria.it) – Sito interamente dedicato all'incontinenza urinaria