Le soluzioni per la VESCICA IPERATTIVA

Un continuo bisogno di andare in bagno e, a volte, l'incapacità di trattenere lo stimolo: sono questi i campanelli d'allarme di un disturbo molto diffuso. Come risolverlo in modo naturale

A CURA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI**, GINECOLOGA E OMEOPATA PRESSO L'AMBULATORIO DI MEDICINA NATURALE PER LA DONNA ALL'OSPEDALE S. RAFFAELE RESNATI DI MILANO; DOCENTE DI FITOTERAPIA ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Sarà capitato qualche volta anche a te, soprattutto a partire dai 40-45 anni: improvvisamente avverti lo stimolo di correre in bagno, cosa che in passato non ti era mai successa. Può trattarsi di quella che viene definita come "vescica iperattiva" un disturbo che colpisce il 10% delle donne fino a 64 anni, percentuale che aumenta ulteriormente superata quest'età. A caratterizzarlo è il bisogno di fare pipì, ma anche la perdita involontaria di urina, cosa che può creare disagio. Altre forme d'incontinenza possono essere trattate, l'importante è comprendere i segnali d'allarme e intervenire per tempo.

Il primo e più evidente dei sintomi della vescica iperattiva è proprio il bisogno di urinare con una frequenza eccessiva. Il disturbo può iniziare con l'esposizione al freddo, sentendo l'acqua scorrere, o senza motivo apparente. **Urinare più di otto volte al giorno o alzarsi di notte più di due volte sono i campanelli di allarme considerati sufficienti a mettere a fuoco un'iperattività.** Il fatto che questi segnali vengano sottovalutati oppure accettati come manifestazione dell'età che avanza porta molte donne a sottovalutare il problema, evitando di interpellare il medico e continuando a convivere con un fastidio che in realtà può trovare soluzione.

Più frequente nelle donne

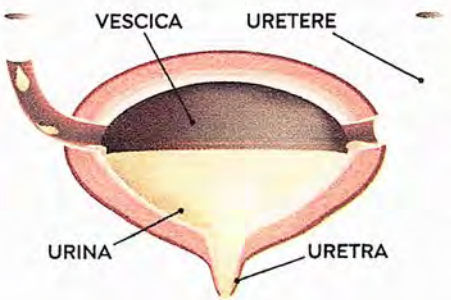
Il disturbo, sebbene non sia un'esclusiva del sesso femminile, è più frequente nelle donne, soprattutto in menopausa. Molti disturbi, come il diabete, possono favorirlo. Talvolta si tratta solo di infezioni delle vie urinarie oppure di calcoli renali. In altri casi la responsabilità è in un effetto collaterale di un farmaco, ad esempio di un diuretico non ben calibrato.
Nelle sue fasi iniziali la vescica iperattiva non comporta incontinenza: si ha la sensazione di allarme, ma l'impulso si riesce a controllare. Nella migliore delle ipotesi si conclude tutto qui. A volte invece il disagio si aggrava e dallo stimolo controllabile, si passa a quello incontrollabile, dunque si manifesta l'incontinenza.

L'incontinenza da urgenza

È questa la forma di incontinenza che viene "da urgenza", ed è caratterizzata dal cattivo funzionamento dei meccanismi di svuotamento vescicale. Tipica della menopausa, può insorgere anche per traumi, patologie urinarie croniche o per cause neurologiche. La vescica è percorsa da contrazioni anomale, che provocano sia un aumento della frequenza delle minzioni sia un bisogno imperioso di fare la pipì. La donna finisce per programmare la propria giornata in base all'esigenza di sapere "dove sono i servizi". Talvolta si tratta di uno stimolo che la volontà non riesce a dominare, determinando perdite di urina.

Una contrazione involontaria dei muscoli della vescica

La vescica è una piccola sacca che si riempie di urina: quando il livello arriva circa a un terzo della capienza gli stimoli nervosi avvisano il cervello e noi capiamo che è ora di svuotare la vescica: questo è lo stimolo corretto. Dopo la minzione la muscolatura si distende e si rilassa fino alla possima chiamata. Nella vescica iperattiva i muscoli intorno alla vescica si contraggono in modo involontario. Questa contrazione mima il riempimento e dunque lo stimolo, anche se fuori luogo, si manifesta. È come se i muscoli non tornassero mai al completo rilassamento ma rimanessero sempre all'erta.



LA CONTRAZIONE DEI MUSCOLI DELLA VESCICA INVIA UN SEGNALE AL CERVELLO CHE FA CREDERE ALLA NECESSITÀ DI FARE PIPÌ

L'incontinenza da sforzo

L'incontinenza, a sua volta può assumere diverse forme. Quella "da sforzo" è anch'essa frequente. La vescica della donna è sostenuta da una specie di amaca muscolare (pavimento pelvico) che - col tempo, o in seguito a eventi particolari come gravidanza e parto - tende a perdere tonicità. Di conseguenza, anche la vescica si abbassa e non riesce più a contrastare gli aumenti di pressione addominale provocati da sforzi sia pure modesti. A provocare perdite di urina possono essere, infatti, azioni banali come ridere, starnutire, sollevare i sacchetti della spesa. Talvolta, l'incontinenza può essere definita "mista", dal momento che presenta caratteristiche sia da sforzo sia da urgenza. ⇨

TISANA DI UVA URSINA DISINFIAMMANTE, ANTIBATTERICA E CALMANTE L'UVA URSINA È UTILE IN CASO DI VESCICA IPERATTIVA E DISTURBI URINARI. PUOI ASSUMERLA COME INFUSO, UNA VOLTA AL GIORNO

Come "rieducare" la vescica e tornare alla normalità

Per trattare la vescica iperattiva, una volta ottenuta una diagnosi in tal senso, è possibile agire su più fronti. Nella pratica quotidiana è necessario "rieducare" la vescica. Una delle buone abitudini è quella di cercare di urinare ogni giorno alle medesime ore. Si dovrebbe calcolare un intervallo di frequenza di un minimo di due ore fino ad arrivare a circa quattro ore, da una visita in bagno e quella successiva. È importante anche evitare di bere eccessivamente (non più di due litri di acqua al giorno) per non aggravare il problema. Da evitare anche bevande che possano stimolare l'ipereccitabilità dei muscoli come il caffè. Dovrebbe essere favorita anche la corretta funzionalità intestinale. Esistono poi dei centri ostetrici che praticano Biofeedback pelvico, un sistema che consente di diventare coscienti del funzionamento della propria vescica, in modo da imparare a guidare la muscolatura in modo appropriato. Nei casi più gravi il medico valuta l'uso di farmaci detti anticolinergici. ○

PESO SOTTO CONTROLLO ANCHE PERDERE I CHILI DI TROPPO È D'AIUTO A RIDURRE FENOMENI DI INCONTINENZA

LONTANO DAI PASTI PER UNA MAGGIOR EFFICACIA DELLA CURA OMEOPATICA ASSUMI I GRANULI UN'ORA PRIMA O UN'ORA DOPO I PASTI

I granuli omeopatici per una cura di 3 settimane

Ci sono poi dei rimedi omeopatici specifici, da assumere periodicamente per cicli di 3 settimane di seguito, che possono aiutare a mitigare l'incontinenza.

- **Argentum nitricum 4 CH:** 3 granuli ogni 3 ore e poi 3 granuli 2 volte al dì, è adatto alle donne che, con l'arrivo della menopausa, avvertono un insolito e frequente desiderio di urinare.
- Si usa invece **Belladonna 5 CH:** 3 granuli 3-6 volte al dì, se l'incontinenza, anche con emissione involontaria di urina, si verifica in particolare di notte.
- **Cina 6 CH:** 3 granuli ogni 3 ore, riduce l'incontinenza urinaria mattutina. Mentre dopo i 65 anni si consiglia **Iodum 7 CH:** 3 granuli 3 volte al dì.

Fai un semicupio con l'olio di sandalo

L'**olio essenziale di sandalo** è utilizzato per trattare il tratto urogenitale soprattutto in caso di cistite, infezioni urinarie croniche, colibacillosi, perdite e incontinenza urinaria, infiammazioni della vescica, malattie genitali con secrezioni. Ne bastano 3-4 gocce nell'acqua tiepida del semicupio, da ripetere mattina e sera.

Gli esercizi di Kegel per il pavimento pelvico

Per prevenire l'incontinenza, evitando che si manifestino piccole perdite d'urina quando si tossisce, oppure quando si sollevano dei pesi, è necessario fai ritrovare il giusto tono ai muscoli della vescica e del pavimento pelvico, attraverso una ginnastica su misura, che può essere praticaticata facilmente da chiunque. Si tratta degli esercizi di Kegel (dal nome del ginecologo statunitense Arnold Kegel, che li ideò nel lontano 1948 per poter ovviare al rilassamento della muscolatura genitale) che favoriscono il controllo e il rilassamento muscolare. L'esercizio base, che può servire anche come forma di prevenzione, è da eseguire in posizione seduta o sdraiata, e consiste nel contrarre i muscoli del pavimento pelvico (grosso modo, è la zona muscolare che va dal pube al coccige), mantenendoli in contrazione per 5 secondi. Si rilascia la stretta per 10 secondi, poi si ripete per 10 volte di seguito anche 4-5 volte al giorno. Può essere fatto anche sul metrò o in macchina, al semaforo rosso.

Gli altri fattori che aumentano l'urgenza

STRESS

Tutta colpa dell'adrenalina - Se il bisogno di urinare aumenta con lo stress, gli esperti parlano di pollachiuria psicogena. Quando si è sotto stress, l'ipotalamo ordina alle ghiandole surrenali di produrre adrenalina, che agisce sul sistema nervoso rendendo la vescica più attiva e aumentando anche la quantità di urina.
Come fare. Non occorre fare nulla. Una volta passato l'evento stressante la pollachiuria psicogena sparisce. Tuttavia, se lo stress diventa un problema cronico, anche il disturbo vescicale potrebbe aumentare d'intensità.

PROLASSO

L'utero scivola e fa pressione - Consiste nello "scivolamento verso il basso" di utero, vescica, vagina e retto, solitamente a causa di sovrappeso, gravidanze numerose o con bambini particolarmente voluminosi. La vescica si trova in una posizione non naturale, viene compressa, lo spazio interno si riduce e la donna ha necessità di urinare anche se la quantità di pipì è scarsa.
Come fare. È necessario cercare di perdere peso ed effettuare esercizi di ginnastica specifici per il pavimento pelvico. Se non è sufficiente, si interviene posizionando protesi in grado di sostenere gli organi prolassati.

CISTITE

La causa è batterica - È un'infiammazione della vescica, l'organo cavo che raccoglie i liquidi contenenti le sostanze di scarto filtrate dai reni. È provocata solitamente da batteri, che penetrano in vescica dall'ambiente esterno o dalla regione anale. Lo stato di infiammazione irrita le fibre nervose che percorrono la vescica, che quindi diventano più reattive e causano lo stimolo della minzione anche se l'urina è poca. Si avverte anche dolore e bruciore e nelle urine possono essere presenti sangue e pus.
Come fare. Per sentirsi meglio si devono assumere antibiotici specifici oppure rimedi fitoterapici a base di cranberry. Bere molto ed evacuare regolarmente combatte la cistite.