

# Incontinenza in menopausa: cosa fare

{pb-share}



{pb-buttons}

Incontinenza in menopausa - cosa fare

## INDICE

L'incontinenza urinaria è un disturbo frequente nelle donne in menopausa, in quanto le vie urinarie si assottigliano, i muscoli del pavimento pelvico si indeboliscono e ciò può causare perdite di urina minime e sporadiche, ed anche la fuoriuscita completa e costante del contenuto vescicale. Questo disturbo è molto variabile perché può dipendere da abitudini alimentari sbagliate, mentre l'equilibrata alimentazione può ridurre i sintomi. Quale dieta adottare per le donne in menopausa che soffrono d'incontinenza urinaria è l'argomento di cui oggi parliamo con la Dottoressa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

## Quali sono le cause dell'incontinenza in menopausa?

In genere, l'incontinenza nella donna è dovuta alla lassità dei muscoli o dei legamenti del pavimento pelvico, una situazione che si presenta spesso in gravidanza.

Nella donna in menopausa l'indebolimento dei muscoli pelvici e l'assottigliamento delle vie urinarie sono dati proprio dal cambiamento ormonale, venendo a mancare l'azione trofica degli estrogeni. L'incontinenza urinaria a volte è anche causa dei disturbi dell'umore come la depressione, frequente in menopausa.

## Cosa predispone la donna all'incontinenza?

Esistono diversi fattori di rischio che possono favorire o aggravare l'incontinenza come l'obesità, l'aver avuto gravidanze susseguite, ma anche il parto naturale, pregressi interventi di chirurgia uro-genitale e, ovviamente, un'alimentazione squilibrata. Invece, l'alimentazione equilibrata che apporta tutti i macro e micronutrienti necessari in menopausa e lo stile di vita adeguato aiutano la donna a ridurre i sintomi, anche in coloro che hanno condizioni come quelle citate.

## Cosa bisogna fare in caso di incontinenza urinaria?

La prima cosa da fare è **non sottovalutare il problema**, cosa che capita molto spesso. Le prime disfunzioni devono essere un campanello d'allarme. È quindi importante rivolgersi a uno specialista uro-ginecologo per valutare le cause e iniziare la riabilitazione del pavimento pelvico, che, se eseguita in tempo, può dare ottimi risultati. Ovviamente, lo specialista nei casi più gravi può proporre eventuali terapie farmacologiche o chirurgiche.

Un'altra cosa da fare, indipendentemente dall'incontinenza, è rivolgersi a un nutrizionista per imparare a mangiare nel modo giusto, cioè seguire una dieta specifica per la donna in menopausa, che ha esigenze differenti in questa fase di vita.

Esistono due programmi alimentari **completamente gratuiti** che aiutano le donne in menopausa a non ingrassare:

- **Calorie e Menu per la menopausa**, pensata per le onnivore, fornisce 4 menu personalizzati per le calorie che dovete consumare ogni giorno in base alle vostre caratteristiche fisiche e al vostro stile di vita;
- Il **programma L.O.Ve. per la menopausa** ha le stesse caratteristiche della dieta precedente, ma fornisce menu equilibrati e personalizzati in calorie, senza però carne e pesce, per tutte coloro che vogliono seguire un'alimentazione latte-ovo-vegetariana

## Sintomi dell'incontinenza urinaria

I sintomi più comuni dell'incontinenza urinaria in menopausa, quelli a cui bisogna fare maggiore attenzione, sono:

- L'urgenza minzionale, cioè la sensazione improvvisa che l'espulsione dell'urina sia imminente, a prescindere dal tempo trascorso dall'ultima volta che si è stati al bagno e dall'entità della perdita;
- La nicturia, cioè il ripetuto bisogno di urinare durante il sonno notturno;
- La stranguria, cioè una minzione dolorosa;
- La pollachiuria, cioè l'aumento del numero delle minzioni (più di 7 al giorno);
- Il dolore o fastidio in regione pelvica e addominale.

Questi sintomi si accompagnano spesso all'incontinenza urinaria, ma non sono specifici nella donna in menopausa, si possono manifestare a tutte le età.

## Bisogna bere di meno?

Questo è un errore che molte donne commettono credendo che riducendo i liquidi introdotti, si riduca anche l'incontinenza.

Il nostro organismo ha bisogno della giusta idratazione (almeno 1,5 L al giorno di liquidi), che deve essere garantita anche in presenza di perdite involontarie di urina, in quanto una drastica riduzione di acqua può facilitare le irritazioni alla vescica, peggiorando così i sintomi. Ovviamente, però, non bisogna esagerare con le bevande e non bisogna concentrare l'assunzione di liquidi nelle ore serali.

- Occorre distribuire equamente, in piccole quantità, l'apporto totale di acqua durante tutta la giornata, evitando di bere bevande troppo calde o troppo fredde, si può tranquillamente bere prima e durante i pasti e non si deve temere d'ingrassare, l'acqua non apporta energia e quella non necessaria viene smaltita con le urine.
- Piuttosto, evitate gli alcolici perché l'alcool disidrata e aumenta la quantità di urine, quindi anche la necessità di andare al bagno. Evitate anche caffè, tè, cola, energy drink e tutte le altre bevande che contengono sostanze eccitanti come caffeina o teina, poiché possono agire come diuretici e produrre stimoli al muscolo vescicale.

## Quali cibi sono sconsigliati per l'incontinenza urinaria?

Sono da evitare, o comunque da consumare con moderazione, gli zuccheri semplici contenuti in dolci e dolciumi, industriali o fatti in casa, come:

- Crostate alla crema o torte farcite alla panna;
- Pasticcini, cioccolatini, caramelle;
- Biscotti, basti pensare che 5 frollini classici apportano più di 250 calorie;

- Brioches e merendine;
- Gelati, sia cremosi che alla frutta, perché contengono molto zucchero;
- Soft drink, come alcuni aperitivi analcolici, cola o aranciata, e i succhi di frutta.

La quantità di zucchero aggiunto in questi prodotti non solo è il principale responsabile dell'aumento di peso e delle alterazioni glicemiche, ma irrita anche la parete vescicale.

Tuttavia, non tutti gli zuccheri fanno male.

- Gli zuccheri o carboidrati complessi, come pane, pasta, riso, orzo, farro e gli altri tipi di cereali, si possono mangiare nelle giuste quantità e sarebbe meglio mangiarli integrali o perlomeno durante la settimana metà integrali e metà
- Si possono condire i primi piatti e le minestre con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale, perché questo formaggio aiuta a raggiungere il fabbisogno giornaliero di proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali) – indispensabili per combattere la perdita di massa muscolare - e di calcio altamente assimilabile per prevenire osteopenia e osteoporosi, malattie purtroppo frequenti in menopausa. Ricordiamo che Grana Padano DOP è il formaggio che **apporta la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente consumati.

## Esercizi per il rafforzare il pavimento pelvico

Consigliati a tutte le donne, anche a quelle che non hanno l'incontinenza urinaria, gli esercizi di Kegel, che consistono soprattutto nel contrarre e rilassare il pavimento pelvico al fine di rafforzarlo. Sono facili e si possono fare ovunque vi troviate, fatevi spiegare come farli dal vostro ginecologo.

## Leggi anche

{article-slider}

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.