



**DOTTORESSA STEFANIA PILONI**  
Ginecologa

La nostra ginecologa ti aiuterà a conoscere meglio il corpo e i suoi cambiamenti



## Una vescica "iperattiva" I metodi per controllarla

### Che cosa significa soffrire di questo tipo di disturbo?

Soffrire di vescica iperattiva comporta un bisogno improvviso di urinare, a volte tanto difficile da controllare che si arriva alla perdita involontaria di urina e all'incontinenza. Si sente la necessità di urinare più spesso, ma di solito la quantità di urina emessa è davvero poca. **Quale frequenza è ritenuta eccessiva?**

Urinare più di otto volte al giorno o alzarsi di notte più di due volte sono i campanelli di allarme e generalmente i medici considerano questa frequenza un sintomo di vescica iperattiva. Il bisogno di urinare è imperioso, improvviso e difficilmente controllabile. Il sintomo non è collegato a uno sforzo ma può iniziare con il freddo, sentendo l'acqua scorrere, oppure senza un motivo apparente.

### È un disturbo al femminile?

No, ma è più frequente nelle donne, specie in menopausa. Rivolgersi al medico è indispensabile per escludere malattie neurologiche. Spesso è solo un disturbo legato all'età, ma molte malattie come il morbo di Parkinson o il diabete possono predisporre una persona ad avere una vescica iperattiva.

Talvolta si tratta di infezioni delle vie urinarie o di calcoli renali. Negli uomini, la prostata ingrossata è uno dei fattori che più frequentemente porta a questo genere di incontinenza. In certi casi la causa può essere l'effetto collaterale di un farmaco, per esempio di un diuretico assunto in dosi inadeguate.

### Qual è la causa specifica della comparsa dei sintomi?

La vescica è una piccola sacca che si riempie di urina: quando il livello arriva circa a un terzo della capienza, gli stimoli ner-

### "Le bevande stimolanti e bere troppa acqua possono aggravarlo"

vosi avvisano il cervello e noi capiamo che è ora di svuotare la vescica. Questo è lo stimolo corretto. Dopo aver urinato, la muscolatura si distende e si rilassa fino alla prossima "chiamata". Nella vescica iperattiva i muscoli intorno alla vescica si contraggono in modo involontario facendo credere al cervello che la vescica sia già piena. Dunque compare lo stimolo, anche se fuori luogo.

### È sempre associata all'incontinenza urinaria?

Il problema della vescica iperattiva è collegato all'innervazione del muscolo, che in sé è sano. Diventa incontinenza urinaria se c'è anche un problema dello sfintere uretrale, il muscolo che aprendosi fa uscire la pipì.

### È molto frequente?

È dimostrato che la vescica iperattiva è molto più frequente dell'incontinenza. Però di solito le donne che ne soffrono accettano questo problema come parte dell'invecchiamento e non cercano soluzioni. Perciò molti casi non sono registrati.

### Si può prevenire?

La prima regola è fare esercizi pelvici che correggono il tono della vescica. Sono gli esercizi di Kegel e si basano su piccole strategie di controllo e rilassamento muscolare. Ogni medico potrà indicarteli. La seconda è cercare di urinare ogni giorno alle medesime ore, ogni 2-4 ore: la vescica è educabile! Per le donne esistono centri ostetrici che praticano Biofeedback pelvico per imparare a guidare la muscolatura. Adotta anche delle buone abitudini: non bere più di due litri di liquidi al giorno, evita gli stimolanti come il caffè, l'obesità e la stitichezza.

### Individuare il problema

**Circa il 10% delle donne tra i 25 e i 64 anni soffre di vescica iperattiva. La diffusione di questo disturbo aumenta fino al 50% nelle persone di età superiore ai 65 anni.**

### DIAGNOSI

Per diagnosticare la vescica iperattiva il medico esaminerà la tua cartella clinica ed eseguirà un'esplorazione fisica. Successivamente eseguirà un esame urodinamico. Questo esame consiste nell'inserimento di una sonda attraverso l'uretra e serve per studiare il funzionamento della vescica.

### TRATTAMENTO

Dopo la diagnosi, e dopo aver scartato eventuali malattie associate, si consiglia di iniziare il trattamento farmacologico che dura in media da 3 a 6 mesi. I medicinali anticolinergici frenano le contrazioni del muscolo che provoca i sintomi. Inoltre si stanno testando gel da applicare direttamente sulla zona con lo stesso effetto.

### QUALITÀ DI VITA

Anche se le contrazioni non vengono eliminate totalmente, i trattamenti odierni fanno sì che i sintomi compaiano quando la vescica è più piena. In questo modo la sensazione di urgenza di urinare viene ridotta.

## I NOSTRI SPECIALISTI RISPONDONO

### LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

**Da circa un anno non ho più le mestruazioni e il mio medico mi ha sconsigliato la terapia sostitutiva ormonale. È giusto?**

LIDIA PASCOLI,  
CASTIGLIONE OLONA (VA)

Come tutte le terapie, anche questa, che si propone di sostituire farmacologicamente gli ormoni che vengono meno con la menopausa, ha i suoi pro e i suoi contro. È una terapia che va valutata da donna a donna in base ai sintomi che compaiono durante la menopausa (insonnia, vampate di calore, sudorazione profusa, ansia, depressione) e al rischio di osteoporosi. Inoltre non sappiamo qual è la tua età: tieni presente che la terapia ormonale sostitutiva in genere è indicata in caso di menopausa precoce. Normalmente, la menopausa fisiologica arriva intorno ai 50-52 anni; ma può accadere che si manifesti molto prima, addirittura al di sotto dei 40 anni. Se non rientri in questo caso e non avverti particolari sintomi e non c'è rischio di osteoporosi, è normale che il tuo ginecologo te lo abbia sconsigliato.

### CURARE LA CANDIDA CON MEZZI NATURALI

**Soffro frequentemente di infezioni vaginali da candida. È possibile curarle senza ricorrere ai farmaci?**

GIUSEPPINA D'AVANZO, CHIETI

Potresti, per esempio, consumare più yogurt. Questo alimento è un prezioso alleato della salute femminile. L'uso quotidiano di yogurt è per esempio il mezzo più semplice ed efficace per curare uno dei più diffusi disturbi vaginali,

l'infezione da candida, un fungo che vive abitualmente nella vagina ma che spesso aumenta la sua concentrazione provocando numerosi fastidi. Una ricerca condotta dal Long Island Jewish Center di New York ha mostrato che nelle donne che hanno consumato yogurt per sei mesi le infezioni da candida sono state tre volte inferiori alla media e la colonizzazione del fungo nella vagina si è ridotta di una quantità analoga. In questo caso, lo yogurt deve contenere microrganismi come il *Lactobacillus acidophilus*. Altri studi condotti in Francia e in Olanda hanno mostrato che nelle donne che prendono circa 250 g di yogurt al giorno il rischio di cancro alla mammella si riduce della metà. Una protezione del genere sembra collegata al ruolo che giocano i microrganismi dello yogurt nei meccanismi biochimici legati all'attività ormonale femminile (composti a base di estrogeni) e in quella immunologica, dove agiscono in senso stimolante. Limita invece il consumo eccessivo di zuccheri, dolci e di prodotti lievitati che "alimentano" ulteriormente la candida.

### ANTIBIOTICI PER LE INFEZIONI

**Soffro spesso di infezioni urinarie e assumo molti antibiotici. È bene farlo?**

BEATRICE LORENZI, FIRENZE

È vero che questo tipo di infezioni deve essere trattato con antibiotici. L'errore che si commette sempre è di usare antibiotici non specifici per il tipo di infezione in atto. Quando si ha tendenza a infezioni urinarie frequenti, è indispensabile effettuare una urinocoltura con l'antibiogramma che stabilisca quali sono gli antibiotici adatti a

quel germe specifico, prima di intraprendere qualsiasi terapia. Segui alla lettera le indicazioni del tuo medico per prendere l'antibiotico che ti prescriverà: è importante infatti seguire scrupolosamente i dosaggi e i tempi di somministrazione, per evitare ricadute, purtroppo in questi casi molto frequenti. Aiutati bevendo molti liquidi, soprattutto acqua e, come hanno indicato le ultime ricerche, anche un bicchiere di succo di mirtillo a prima colazione, poiché questo frutto è particolarmente efficace nel combattere le infezioni urinarie.

### ANSIA, STRESS E TIPO DI CONTRACCETTIVO

**Devo scegliere un tipo di anticoncezionale, però caratterialmente sono molto ansiosa e non so bene come orientarmi. Che cosa mi consiglia di fare?**

ANNA DEL FANTI, LIVORNO

Generalmente, ansia e stress non vengono normalmente tenuti in considerazione nella scelta del contraccettivo. Invece si tratta di fenomeni che possono renderlo più o meno efficace. Infatti, ansia e stress aumentano la velocità del transito intestinale, predisponendo a diarrea: riducono quindi l'assorbimento di tutti i farmaci assunti per via orale, pillola inclusa che quindi rischia di non avere la sua efficacia. Inoltre, le persone ansiose tendono anche a essere più distratte e non è infrequente che possano dimenticare di assumere quotidianamente la pillola.

Una soluzione affidabile può essere quindi quella del cerotto contraccettivo transdermico: viene collocato sulla pelle una volta alla settimana e resiste anche alle docce e ai bagni di mare. Può perdonare dimenticanze fino a 48 ore nella sua sostituzione. Inoltre, poiché il principio attivo passa direttamente dal cerotto alla pelle e da qui al sangue, senza transitare per l'apparato gastrointestinale, evita che il farmaco possa creare disturbi a livello del fegato. Infine, il rilascio ormonale costante e prolungato da parte del cerotto, consente di risolvere il problema delle irregolarità del ciclo mestruale, frequente nelle donne molto ansiose e stressate.

### GRAVIDANZA DOPO UN INTERVENTO

**Ho una ciste ovarica e sono in attesa di un intervento per asportarla. Potrei avere problemi per rimanere incinta dopo l'operazione?**

EVA RONCALLI, RIETI

Quando viene eseguito questo tipo di intervento si cerca sempre di risparmiare l'integrità delle ovaie, anche se a volte non è possibile. Se hai poco meno di 40 anni e quindi non puoi attendere ancora molto per avere un figlio, se la ciste è di piccole dimensioni e non senti dolore forse non avrai bisogno di sottoposti subito a un intervento. Puoi cercare di rimanere incinta prima e farla asportare dopo la gravidanza. Chiedi al tuo medico se è possibile posticipare l'operazione.

Invia la tua domanda a:

**SAPERVIVERE**

**SAPER VIVERE:** via Adelaide Bono  
Cairoli, 30 - 20127 Milano  
E-mail: [salute@saper-vivere.it](mailto:salute@saper-vivere.it)