Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

di **STEFANIA PILONI**

ESERCIZI PER COMBATTERE L'INCONTINENZA

Con la ginnastica pelvica stop alle corse in bagno

Gentile dottoressa, ho 49 anni, e non sono ancora in menopausa. Da un annetto circa faccio i conti con un fastidio un po' imbarazzante. Nelle prime ore del mattino ho la necessità di urinare spesso. Non ho cambiato le mie abitudini, non sono aumentata di peso e non bevo più acqua del solito. Tuttavia, anche evitando di assumere liquidi nelle ore serali, l'indomani il problema si ripresenta. Com'è facile intuire, condiziona parecchio la prima parte della giornata, anche se ho la fortuna di svolgere il mio lavoro da libera professionista, all'interno della mia abitazione. Quale potrebbe essere la causa? E, soprattutto: lei cosa consiglia per risolvere il problema? Grazie, ***Benedetta***

"Con il tempo, la gravidanza e il parto, il pavimento pelvico tende a perdere tonicità"

Cara Benedetta, la vescica femminile è sostenuta da una specie di amaca muscolare, il cosiddetto pavimento pelvico. Questa struttura muscolare, con il tempo, o in seguito a eventi particolari, come la gravidanza e il parto, tende a perdere tonicità. Di conseguenza, anche tutti gli organi cui esso dà sostegno, come la vescica, si abbassano. Quest'ultima, in particolare, non riesce più a contrastare efficacemente gli aumenti di pressione addominale provocati da sforzi o dall'aumento del peso: in questo caso, si parla di incontinenza da sforzo, poiché sono proprio gli affaticamenti, sia pure modesti, a provocare piccole perdite di urina. Si tratta, di solito, di azioni semplici, come per esempio ridere, starnutire o sollevare i sacchetti della spesa.

Ma esiste un altro tipo di incontinenza, detta di urgenza, che è caratterizzata dal cattivo funzionamento dei meccanismi di svuotamento vescicale. È tipica della menopausa, e può insorgere dopo episodi di cistiti frequenti, oppure per disturbi di carattere neurologico: la vescica è percorsa da contrazioni anomale, che provocano sia un aumento della frequenza delle minzioni, sia un bisogno imperioso di urinare. Il risultato è che coloro che ne soffrono finiscono per programmare la propria giornata fuori casa in base alla costante esigenza di sapere dove si trovano i servizi (per esempio al supermercato, o al ristorante). Qualche volta, si tratta di uno stimolo che la volontà non riesce a controllare. Capita, così, che si manifestino perdite di urina (poche gocce, o veri e propri getti) prima ancora di arrivare al bagno. Il più delle volte, invece, l'incontinenza è mista, perché presenta caratteristiche sia da sforzo, sia da urgenza.

In tutti e tre i casi, questa problematica merita una valutazione medica e deve essere curata con tecniche di riabilitazione del pavimento pelvico. Si tratta di irrobustire i muscoli pelvici con una sorta di ginnastica, cioè una serie di contrazioni e rilassamenti che vanno ripetuti almeno una quindicina di volte al giorno: si contrae il muscolo per cinque secondi, e lo si rilascia per altri cinque. Un banco di prova per capire se lo si esegue in modo corretto può essere provare a farlo durante la minzione: se si riesce a trattenere il flusso di urina e, soprattutto, a mantenerlo chiuso contando fino a cinque, significa che si sta contraendo il muscolo nel modo corretto.

Fumo elettronico e aspiranti genitori

Gentile dottoressa, ho 32 anni e, dopo sette anni da fumatrice, posso finalmente dire di aver perso il vizio grazie alla sigaretta elettronica. Ho sentito dire, però, che potrebbe causare qualche problema di fertilità, anche se in misura minore rispetto al fumo. È vero? Non vorrei che questo pregiudicasse la possibilità di diventare mamma. Grazie, ***Lidia***

Cara Lidia, il fumo di sigaretta rende le ovulazioni meno brillanti e spegne la qualità del progesterone. Questo ormone, al termine dell'ovulazione, inizia a crescere fino al successivo ciclo mestruale e, se si è in gravidanza, continua ad aumentare per sostenere la vita dell'embrione.

Nicotina significa meno progesterone, dunque più sindrome premestruale, ridotta fertilità, aumento delle percentuali di aborto e bimbi più piccoli, sottopeso e spesso partoriti con troppo anticipo. Anche la fertilità maschile ne risente: gli spermatozoi perdono il ritmo della corsa, diventano più lenti e meno abili alla fecondazione. La sigaretta elettronica non ha un impatto inferiore. In particolare nelle donne, riduce la capacità dell'utero di accogliere e nutrire l'embrione. Nell'uomo fumatore abituale di sigarette elettroniche si riduce il numero di spermatozoi e la loro motilità. Dunque, si può concludere che è meglio spegnere le sigarette, tradizionali o elettroniche, se si vuole mantenere una sana vita fertile. E che l'impegno riguarda tutti, future mamme e candidati papà.