

# 10 consigli per la debolezza della vescica



## È già capitato?

Siete in viaggio e improvvisamente sentite un impellente bisogno di urinare.

Dovete correre urgentemente in bagno e forse avete anche paura di perdere urina involontariamente? Allora è possibile che soffriate di vescica iperattiva.

## Debolezza della vescica? Informazioni sulla vescica iperattiva (overactive bladder, OAB)

La vescica iperattiva è un disturbo molto comune: circa il 16% delle persone di età superiore ai 40 anni in Svizzera è affetto da vescica iperattiva.<sup>1</sup> Il termine inglese per questa affezione è «overactive bladder», la cui abbreviazione (OAB) è utilizzata con sempre maggiore frequenza anche in italiano.

I sintomi principali includono una forte e improvvisa urgenza urinaria (stimolo imperativo di urinare) e una minzione frequente (pollachiuria). Anche andare in bagno più di due volte a notte (nicturia) può far sospettare una OAB. Inoltre, la OAB si può manifestare con o senza perdita involontaria di urina (incontinenza).

## Che cosa potete fare personalmente in caso di OAB? Alcuni suggerimenti possono offrire un aiuto supplementare per gestire i disturbi.

Uno stile di vita sano e attivo, un'alimentazione completa ed equilibrata e la scelta di bevande adeguate possono supportare il trattamento.

Ecco alcuni consigli che potrebbero essere utili.

### La calma è la virtù dei forti.

Dormite a sufficienza e svolgete le attività possibilmente senza fretta. Lo stress quotidiano potrebbe favorire la debolezza della vescica. Concedetevi delle piccole pause e riservate del tempo, per voi e per attività che favoriscono il vostro benessere. Gli esercizi di rilassamento come lo yoga o il training autogeno possono essere d'aiuto.<sup>2,3</sup>



### Alimentazione sana e ricca di fibre

Preferite una dieta ricca di fibre, quindi con tanta verdura, frutta (non agrumi), prodotti integrali e legumi. In questo modo si possono prevenire anche gli episodi di stitichezza. Un intestino non svuotato può premere sulla vescica a causa della sua vicinanza anatomica a questo organo. Questo può aumentare i sintomi di una vescica iperattiva.<sup>2,3</sup>



### Evitare bevande stimolanti

La caffeina ha un effetto diuretico e stimola la vescica, aumentando l'urgenza di urinare. Cercate di limitare o eliminare del tutto il consumo di bevande contenenti caffeina come caffè e bevande alla cola. La stessa considerazione vale anche per le bevande alcoliche.<sup>2,3,4</sup>



### Bere liquidi a sufficienza

Cercate di bere 1–2 litri di liquidi al giorno. Il fabbisogno di liquidi può variare a seconda del clima, della temperatura e dell'attività fisica. Un apporto insufficiente di liquidi potrebbe peggiorare i sintomi, poiché l'urina concentrata può irritare il muscolo vescicale (detrusore della vescica).<sup>2,3,4</sup>



### Evitare i cibi piccanti e acidi

Eliminate dalla dieta le pietanze con sostanze piccanti come peperoncino, pepe, wasabi o curry piccante. Evitate gli agrumi e i loro succhi. Questi alimenti, a causa delle sostanze irritanti contenute, possono avere un effetto sfavorevole sulla vescica.<sup>5</sup>



### Il movimento promuove il benessere

Fate regolarmente movimento all'aria aperta. Questo garantisce relax e rigenerazione. Le attività sportive leggere possono anche prevenire i chili di troppo o ridurre il sovrappeso esistente.<sup>2,4</sup>



### Tenere sotto controllo il peso

Un peso corporeo troppo elevato può esercitare una pressione sul pavimento pelvico e causare un indebolimento della muscolatura. Anche una moderata riduzione del peso potrebbe esercitare un effetto positivo sulla vescica.<sup>2,4,6</sup>



### Non più del necessario

Ritardate il momento della minzione. Se la minzione è più frequente del necessario, con il tempo la vescica si abitua a contenere soltanto piccole quantità di urina, influenzando negativamente sui disturbi.<sup>2,4</sup>



### Diario delle minzioni

Tenete un diario delle minzioni annotando il numero delle minzioni e specificando anche le quantità di urina emesse.<sup>2,4</sup>



### Supporto medico

I medicinali possono integrare le opzioni terapeutiche generali adottate per la debolezza della vescica. A questo scopo rivolgetevi alla medica / al medico o alla/al farmacista, che sulla base di domande mirate definirà un piano terapeutico adatto alla vostra situazione personale.



## Avete altre domande? Presso la Società svizzera per l'incontinenza urinaria sono disponibili informazioni interessanti.

Anche la Società svizzera per l'incontinenza urinaria vuole contribuire a far cadere i tabù associati alla debolezza della vescica e soprattutto a motivare le persone interessate a rivolgersi a una/uno specialista per individuare la causa della debolezza della vescica e avviare una terapia mirata.



Su [www.inkontinex.ch/fr/](http://www.inkontinex.ch/fr/) sono disponibili informazioni sull'incontinenza, indicazioni su eventi e anche link ai centri che si occupano di vescica e pavimento pelvico e ai gruppi di sostegno.

Con le migliori raccomandazioni della vostra medica /  
del vostro medico

Timbro dello studio medico



## Materiali per le/i pazienti

[www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/  
patientenmaterial-italiano](http://www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/patientenmaterial-italiano)

Qui è possibile scaricare utili opuscoli, come ad esempio quello dedicato all'allenamento del pavimento pelvico, un diario delle minzioni e un opuscolo dettagliato per le/i pazienti.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int 2001;87(9):760–766. 2. 10 Tipps gegen Blasenschwäche. Gesundheit.de. Disponibile su: <https://www.gesundheit.de/krankheitensymptome/inkontinenz/blasenschwaeche-tipps-id214417>. [Ultima consultazione: marzo 2024]. 3. 6 Tipps bei Blasenschwäche. Forme. Disponibile su: <https://www.for-me-online.de/gesundheit-und-wellness/frauen-und-gesundheit/blasenschwaeche-behandlung>. [Ultima consultazione: marzo 2024]. 4. Overactive Bladder Syndrome. Patient. Disponibile su: <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. [Ultima consultazione: marzo 2024]. 5. Die richtige Ernährung bei Blasenschwäche und Inkontinenz. Kontinenzzentrum. Disponibile su: <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/blog/detail/die-richtige-ernaehrung-bei-blasenschwaeche-und-inkontinenz>. [Ultima consultazione: marzo 2024]. 6. Taking Control of Overactive Bladder Syndrome. Cherokee Women's Health Specialists. Disponibile su: <https://cherokeewomenshealth.com/2023/11/taking-control-of-overactive-bladder-syndrome>. [Ultima consultazione: marzo 2024].

I dati indicati e le pubblicazioni vengono messi a disposizione su richiesta.



Edito da: Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen