



Sintomi del tratto urinario inferiore – Cosa può fare l'uomo

Informazioni per i pazienti e consigli specifici per l'uomo



Definizione di vescica iperattiva

La vescica iperattiva, nota anche come vescica irritabile o OAB (Overactive Bladder), è un disturbo che provoca un forte e improvviso bisogno di urinare, nonostante la vescica non sia ancora piena. L'urgenza urinaria può comportare minzioni frequenti fino alla perdita involontaria di urina (incontinenza urinaria) e compromettere notevolmente la qualità della vita. Le cause sono molteplici e il disturbo non riguarda certamente solo le donne.

Quali forme di incontinenza esistono?

• Incontinenza da rigurgito

L'incontinenza da rigurgito è la forma più frequente negli uomini e si verifica quando la muscolatura vescicale non riesce a far svuotare completamente la vescica. I motivi possono essere un indebolimento del tono muscolare o un ostacolo a livello dell'uretra (che si è ristretta), che la muscolatura vescicale non riesce a superare.

• Incontinenza da stress o da sforzo

Sforzi fisici come tossire, starnutire o correre possono provocare la perdita involontaria di urina. Il più delle volte questa forma di incontinenza è dovuta a un indebolimento del muscolo sfintere della vescica e/o della muscolatura del pavimento pelvico. Gli uomini ne sono più raramente colpiti, anche se più spesso dopo un intervento alla prostata.

• Incontinenza da urgenza

Si presenta come un bisogno di urinare improvviso e molto forte, non legato a un'attività fisica. Ha come conseguenza una minzione frequente (più di 8 volte nell'arco di 24 ore, compresa la notte) e spesso anche perdita di urina involontaria. Fintantoché non si vi è ancora una perdita spontanea di urina, si parla di vescica irritabile.

• Incontinenza mista

Si verifica quando sono presenti contemporaneamente l'incontinenza da urgenza e quella da stress.

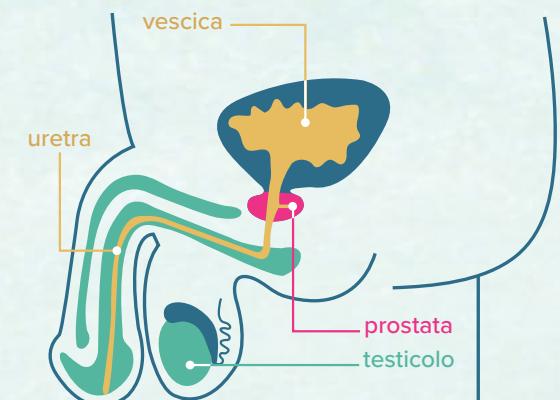
Qual è la particolarità negli uomini con OAB?

Negli uomini, i sintomi del tratto urinario inferiore (lower urinary tract symptoms, LUTS) possono avere cause molteplici e si manifestano con il bisogno di andare alla toilette durante la notte, un flusso urinario debole, un aumento della frequenza della minzione, incontinenza, sgocciolamento e anche problemi legati alla sfera sessuale.

Dal punto di vista puramente anatomico, gli uomini – diversamente dalle donne – hanno la **prostata** e un'**uretra** più lunga. Un flusso urinario debole può causare problemi già durante la minzione o allungare il tempo minzionale. Per via dell'uretra più lunga, però, gli uomini sono meno soggetti alle infezioni delle vie urinarie. Molti dei sintomi del tratto urinario inferiore sono causati dallo svuotamento incompleto della vescica. Negli uomini, l'incidenza della vescica iperattiva aumenta in maniera pressoché lineare solo a partire dal 50° anno di età (nelle donne già a partire dai 30 anni).¹ È possibile che questa condizione sia vista come una fase naturale dell'invecchiamento, poiché nonostante le notevoli limitazioni neanche un uomo su due con sintomi di questo tipo si rivolge al medico. Una visita medica preventiva può tuttavia favorire la prognosi.

La prostata

La prostata, o ghiandola prostatica, ha la forma e le dimensioni di una castagna, non smette mai di crescere e, di conseguenza, si ingrossa (spesso in forma benigna) con l'avanzare dell'età. È situata al di sotto della vescica e avvolge l'uretra, il canale deputato all'espulsione dell'urina e all'eiaculazione. Il compito principale della prostata è quello di produrre il liquido seminale che trasporta gli spermatozoi.



Ingrossamento benigno della prostata

Negli anziani l'ingrossamento della prostata è, in un certo senso, un evento fisiologico legato all'età e può manifestarsi in misura differente. In gergo tecnico si parla di «iperplasia prostatica benigna», in breve IPB. Non si tratta né di un tumore né di una condizione che aumenta il rischio di sviluppare un tumore alla prostata. L'ingrossamento benigno della prostata è la patologia più frequente a carico della ghiandola prostatica, può dare origine a problemi di natura urologica, anche se ben curabili.

Perché l'ingrossamento della prostata può dare origine all'incontinenza?

L'ingrossamento benigno della prostata può causare il restringimento dell'uretra. Durante la minzione, quindi, la vescica deve esercitare una pressione maggiore. In questo modo, la parete della vescica diventa più spessa e sempre meno elastica e non riesce più a contrarsi come dovrebbe. Il crescente restringimento dell'uretra può far sì che il muscolo vescicale non riesca più a far svuotare completamente la vescica, la quale si riempie facendo «traboccare» l'urina (incontinenza da rigurgito). Ma anche una muscolatura vescicale in generale troppo debole (senza ingrossamento della prostata) può provocare questo sintomo.



Incontinenza maschile dopo intervento alla prostata

Un ingrossamento benigno della prostata non richiede necessariamente un intervento. Se, tuttavia, il restringimento dell'uretra rende troppo difficile la minzione, si può valutare un'eventuale operazione.

Anche in seguito alla rimozione totale della prostata (prostatectomia) può manifestarsi un'incontinenza urinaria. L'incontinenza dopo l'intervento alla prostata può essere legata a un indebolimento postoperatorio del muscolo sfintere e si manifesta come incontinenza da sforzo: si hanno quindi perdite di urina durante il movimento, quando si tossisce o si pratica sport. Solo nei casi più rari, l'indebolimento è dovuto a una vera e propria lesione del muscolo sfintere subita durante l'operazione. Se l'incontinenza permane anche oltre i primi tre mesi, è necessario ricercarne la causa rivolgendosi a un urologo.



Trattamento / cosa può fare l'uomo?



Stile di vita

Bere a sufficienza (circa 1-2 litri di liquidi al giorno), evitando però le bevande alcoliche e quelle eccitanti come caffè, tè e coca cola. La caffeina contenuta in queste bevande stimola la vescica e ha un effetto diuretico che aumenta l'urgenza di urinare.²

Preferire una dieta ricca di fibre per favorire una buona digestione. La stitichezza può causare o peggiorare l'incontinenza urinaria. Il consumo regolare dei seguenti cibi aiuta a stimolare la digestione:³

- Frutta e verdura (esclusi gli agrumi)
- Cereali
- Legumi

Vanno invece evitati i cibi piccanti e acidi che possono peggiorare i sintomi dell'incontinenza urinaria:³ bevande gassate, agrumi e succhi a base di agrumi, succo di mirtillo rosso, curry piccante, peperoncino, rafano...

Tenere sotto controllo il peso. Un peso corporeo troppo elevato può esercitare una pressione eccessiva sul pavimento pelvico indebolendone la muscolatura e aumentare quindi la debolezza della vescica.

Infine, concedersi di tanto in tanto delle piccole pause, prendersi del tempo per sé e per svolgere attività che favoriscono il proprio benessere.



Supporto medico

I farmaci completano le varie opzioni terapeutiche adottate per la debolezza della vescica. Rivolgersi al proprio medico o urologo, che sulla base di domande mirate definiranno un piano terapeutico adatto alla situazione personale.⁴



Movimento e sport

Praticare un'attività sportiva leggera. Un allenamento equilibrato mantiene il corpo in forma, migliora la postura, il benessere fisico e, in caso di debolezza della vescica, può diminuire sensibilmente gli spiacevoli sintomi. È consigliabile optare per discipline sportive di resistenza come il nuoto o la camminata.



Training vescicale

Un regolare training vescicale aiuta a controllare meglio la vescica, che con il tempo riesce a trattenere quantità di urina sempre maggiori. Il training vescicale serve anche a controllare l'urgenza di urinare. L'esercizio consiste nel contrarre i muscoli del pavimento pelvico mantenendo la contrazione per 20–30 secondi. Iniziare rimandando il momento della minzione di 5 minuti, poi di 10 e aumentare via via i tempi fino a raggiungere un intervallo di tre ore tra una minzione e l'altra. Allenare contemporaneamente il pavimento pelvico per ottenere un buon risultato.



Società Svizzera di aiuto per l'incontinenza

Anche la Società Svizzera di aiuto per l'incontinenza vuole contribuire a far cadere i tabù che circondano la debolezza della vescica e soprattutto a motivare le persone interessate a rivolgersi a uno specialista per individuare la causa della debolezza della vescica e avviare una terapia mirata. www.inkontinex.ch

Maggiori informazioni

Su www.inkontinex.ch (Società Svizzera di aiuto per l'incontinenza, Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg, tel. 044 994 74 30, fax 044 994 74 31) trova altre informazioni sul tema dell'incontinenza, indicazioni sulle manifestazioni e i link di centri che si occupano di vescica e pavimento pelvico e di gruppi di sostegno.

Su www.astellas.ch si possono scaricare altri utili opuscoli come ad esempio quello dedicato all'allenamento del pavimento pelvico, un diario della minzione e un opuscolo dettagliato per il paziente.

Bibliografia: **1.** Temml C, et al. Prevalence of the overactive bladder syndrome by applying the International Continence Society definition. Eur Urol 2005;48(4):622–627. **2.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Available from: <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. Accessed: June 2021. **3.** Meyersick VK. Changing your diet to handle bladder weakness. iD Blog 2019, <https://www.id-direct.com/blog/diet-for-handle-bladder-weakness>. Accessed: June 2021. **4.** <https://www.inkontinex.ch>. Accessed: June 2021.