

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.¹ 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.^{2,3}



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.^{2,3}



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.^{2,3,4}



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).^{2,3,4}



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.⁵



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.^{2,4}



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.^{2,4,6}



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.^{2,4}



Diario delle minzioni

Tenete un diario delle minzioni annotando il numero delle minzioni e specificando anche le quantità di urina emesse.^{2,4}



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/ 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.vessie-fr.ch/it/ordina-materiale-pazienti

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/blasenschwaechetipps-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/blasenschwaechebehandlung>. [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-blasenschwaechen-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