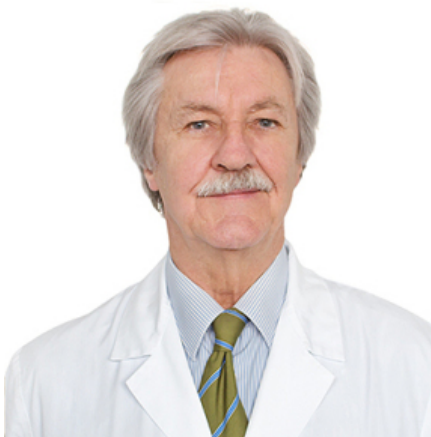




Reggio Emilia, 7 marzo 2019 - L'incontinenza urinaria colpisce un quarto delle donne di tutte le età e, solo in Italia, i casi sono circa 2,5 milioni. Ma le dimensioni reali di questo fenomeno sono ben maggiori, in quanto la 'patologia silenziosa' viene considerata un tabù da molte donne che, per l'imbarazzo provato, non ne parlano col proprio medico.

Secondo una ricerca del Centro Medico Lazzaro Spallanzani di Reggio Emilia, inoltre, ben il 70% delle donne non è al corrente della diffusione di questo problema, percentuale che sale fino al 77% per ciò che riguarda la conoscenza delle soluzioni medico-chirurgiche utili a risolvere questo fastidioso disturbo.

L'incontinenza urinaria influisce negativamente anche sulla vita sessuale e, in occasione della festa delle donne, il dott. Rodolfo Milani – uno dei precursori della tecnica dei 'linfonodi sentinella' in Italia e attualmente membro dell'unità specialistica di Uroginecologia del Lazzaro Spallanzani – fornisce una guida utile per migliorare la sessualità delle persone colpite da questa condizione.



Dott. Rodolfo Milani

“Incontinenza e sessualità sono strettamente legate tra loro anche per un mero fatto anatomico. La sollecitazione scaturita dal rapporto sessuale - spiega il dott. Milani - può provocare delle perdite involontarie causando grande disagio alla donna, che potrebbe rinunciare del tutto ad avere rapporti sessuali per non provare più vergogna. Ma per tornare ad avere una sana attività sessuale le soluzioni esistono, per esempio effettuare un esame funzionale urodinamico, basta solo superare la barriera che molte donne hanno nel rivolgersi al proprio ginecologo”.

Negli ultimi anni, infatti, sono svariate le soluzioni ideate per lenire se non eliminare quasi totalmente questo disturbo, sia chirurgiche che farmacologiche: “L’incontinenza urinaria - prosegue il dott. Milani - può essere di duplice natura: incontinenza da sforzo o incontinenza da urgenza. L’incontinenza da sforzo, se di lieve entità, può necessitare di una ginnastica pelvica come i famosi esercizi di Kegel, mentre se è più grave può richiedere un piccolo intervento chirurgico. La guarigione è garantita almeno nel 90% dei casi. L’incontinenza da urgenza, detta anche incontinenza da vescica iperattiva, si cura con i farmaci da assumere a domicilio e, nei casi resistenti ai farmaci, con la stimolazione funzionale elettrica della vescica o con l’iniezione nella parete vescicale di Botulino. In questi casi il successo è garantito nel 60% dei casi”.

Grande importanza assume anche la dieta: da evitare assolutamente alimenti come il cioccolato, il burro e il peperoncino, nonché bevande alcoliche e caffè. Diversi studi hanno invece dimostrato come il tè verde abbia proprietà benefiche per chi soffre d’incontinenza, così come le ostriche e la soia. Oltre a questo, il consumo di verdure e soprattutto di fibre è caldamente consigliato; preferire quindi riso, pasta e pane integrali rispetto agli alimenti raffinati.

“Nei casi più gravi, comunque, la soluzione medico-chirurgica resta la più indicata: prevede il posizionamento di un piccolo nastro che chiude il canalino dell’uretra quando la donna esercita gli sforzi - prosegue Milani - L’intervento si può effettuare in regime di day-hospital, dura pochi minuti e la donna viene dimessa dopo 6-8 ore dall’intervento. La convalescenza è semplice e breve: basta evitare gli sforzi importanti durante la giornata per circa un mese, dopodiché la donna può riprendere tutte le attività che svolgeva prima dell’intervento, sia quelle domestiche che quelle del lavoro professionale, così come l’attività sportiva e quella sessuale. I risultati della cura sono immediati, il successo è garantito in più del 90% e la durata del successo è per sempre”.

L’incontinenza non deve più rappresentare qualcosa di cui vergognarsi e per cui provare disagio. La difficoltà delle donne nel confessare questo disturbo ha comportato spesso il mancato trattamento di questa patologia, causando anche gravi disturbi alla sessualità.

“Oggi disponiamo di innovative soluzioni che possono restituire alle donne la serenità perduta, bisogna avere il coraggio di vincere la paura di essere incompresi dai propri conoscenti e, soprattutto, dal proprio medico”, conclude il dott. Rodolfo Milani.