

# L'urgenza minzionale

*È uno stimolo improvviso e impellente, difficile da rinviare. Se non c'è un bagno nelle vicinanze sono guai...*

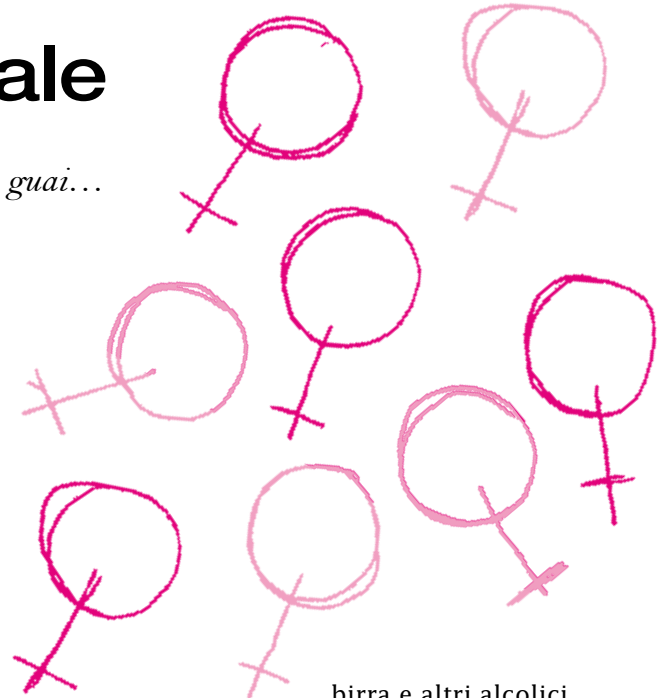
**L'**urgenza minzionale è il sintomo più importante di una malattia chiamata "vescica iperattiva". Chi ne soffre urina oltre otto volte durante il giorno e si sveglia per andare in bagno più di una volta durante la notte.

La causa delle continue corse in toilette è un muscolo: il detrusore. Questo muscolo costituisce la parete della vescica e, contraendosi, ne provoca lo svuotamento. Normalmente il detrusore agisce quando la vescica è piena. A volte, però, si contrae improvvisamente sfuggendo al controllo della volontà, anche quando la vescica è ancora vuota.

L'urgenza minzionale è molto diffusa: in Italia colpisce almeno una donna su otto, dopo i 40 anni. Ma nemmeno le più giovani sono esenti dal problema. L'urgenza minzionale non va sottovalutata: cambia il proprio modo di vivere e la presenza di un bagno diventa una necessità. Per questo si preferisce restare in casa o frequentare luoghi conosciuti, nelle quali si sa che c'è un bagno. Inoltre si dorme male, perché ci si sveglia frequentemente per fare pipì: la vita quotidiana diventa poco piacevole.

L'urgenza di urinare è un disturbo con cui, spesso, si convive ma è anche possibile correggerla modificando il proprio stile di vita.

In genere è consigliabile evitare i cibi piccanti (cioccolato, uova, frutta secca, pomodori, formaggi stagionati) che sono irritanti per la vescica. È utile bere circa 1,5-2 litri di acqua al giorno e ridurre l'assunzione di liquidi la sera, in particolare caffè, tè, bibite gasate,



birra e altri alcolici.

La riduzione del peso corporeo è sempre opportuna: il grasso localizzato attorno al giro vita esercita una pressione sulla vescica che può peggiorare il disturbo. Il fumo ha un'azione irritante sulla vescica, inoltre i colpi di tosse del fumatore accanito possono favorire il disturbo. È importante imparare il doppio svuotamento: in pratica dopo aver terminato di urinare occorre attendere qualche minuto e riprovare ad urinare. In questo modo la vescica è svuotata completamente. È buona abitudine compilare il diario minzionale, cioè annotare giorno e ora ogni volta che insorge la necessità di urinare e nei giorni successivi cercare di posporre la minzione al fine di controllare volontariamente la funzione del detrusore.

Un trattamento efficace dell'urgenza minzionale è rappresentato dagli esercizi di Kegel e dai coni di Plevnik che consentono di irrobustire la muscolatura pelvica e di ripristinare il controllo della funzione vescicale. Esistono anche dei farmaci altrettanto efficaci per curare l'urgenza minzionale: vanno assunti una sola volta al giorno, agiscono rapidamente e sono ben tollerati.

**dott. Claudio Paganotti**  
specialista in Ostetricia e Ginecologia  
Istituto Clinico Città di Brescia  
paganotti.it