Prevenzione dell'incontinenza urinaria: stili di vita e fisioterapia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Le donne sono più esposte degli uomini al rischio di incontinenza urinaria per una serie di motivazioni anatomiche, riproduttive e ormonali. La prima forma di prevenzione è garantita da stili di vita sani e dal mantenimento del tono dei muscoli del pavimento pelvico, anche dopo eventi potenzialmente dannosi come il parto per via vaginale.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come nella donna il maggior rischio di incontinenza sia determinato dalla minore lunghezza dell'uretra (3-4 centimetri contro i 15-16 dell'uomo), dalle lesioni da parto (che può determinare uno sfibramento dei muscoli perivaginali) e dalla menopausa (in cui la caduta dei livelli ormonali può compromettere il meccanismo di controllo della minzione);
- come invece gli effetti delle malattie e delle disfunzioni siano simili in lui e in lei;
- perché, in particolare, il sovrappeso, l'obesità e il diabete sono nemici della continenza urinaria;
- la prima forma di prevenzione: rispetto del peso forma, alimentazione sana e con pochi zuccheri;
- in che modo ridurre al minimo il rischio da parto, prima e dopo il lieto evento;
- come un migliore tono muscolare, oltre a proteggere la competenza minzionale, favorisca una più appagante sessualità.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org