

# INCONTINEZA URINARIA AL FEMMINILE



Secondo uno studio recente un quarto della popolazione femminile soffre di incontinenza urinaria.

Eppure, nonostante sia una problema così diffuso, solo una donna su quattro riferisce questo problema al suo medico.

Solo una donna su due riceve poi le cure adeguate.

L'incontinenza urinaria si suddivide principalmente in due tipi:

da sforzo, cioè dovuta a sforzi fisici, tosse o starnuti;

da urgenza, quando il bisogno di urinare si presenta in modo forte e impellente.

Una delle principali cause dell'incontinenza urinaria è l'obesità, quindi tenere il peso sotto controllo diminuisce il rischio.

Ci sono esercizi di ginnastica che aumentano l'efficienza della vescica e tecniche per modificare i comportamenti sbagliati.

Ci sono farmaci che aiutano a gestire il problema e in alcuni casi può essere utile ricorrere alla chirurgia.

In ogni caso è importante conoscere il problema e non vergognarsi di averlo.