

Più sai meglio stai

BeneFit

1,80
€

N. 28 Gennaio 2005



Risotto
Lampone,
liquirizia, caffè...
**10 RICETTE
DA SBALLO**

Sesso
QUELLI CHE...
"NO, GRAZIE"

SPECIALE
IL BENESSERE
CHE FA MALE
ALLA SALUTE

Lui, lei, Pauto
IL TRIANGOLO CHE
NON FUNZIONA

Animalier
Vestirsi da tigre,
leopardo, zebra,
giraffa, serpente

La ciocca
GIUSTA Scopri i **colori**
esagerati che accendono
i tuoi **capelli**

Gala Editore

OMBRETTI • BABY FITNESS • CHIROPRACTICA • ENURESIS



Quante volte figliolo?

Per aiutare il medico a fare luce sulle cause dell'enuresi, i genitori devono riferire esattamente i comportamenti del bambino, e in particolare devono indicare:

- quando è comparsa l'enuresi e con quale frequenza il piccolo bagna il letto.
- Se si sveglia subito dopo essersi bagnato.
- Se si bagna anche di giorno e quante volte va a

fare pipì nella giornata.

- Se va in bagno con urgenza.
- Se il getto di urina è forte o normale, si interrompe o è continuo.
- Se il piccolo fa fatica a urinare, sente bruciore o

altri disturbi.

Per escludere altre malattie, il pediatra fa eseguire anche gli esami delle urine e, se è il caso, altri accertamenti (come quelli che determinano la funzionalità della vescica).

Si addormentano tranquilli la sera e poi, al mattino, la brutta sorpresa: il letto è bagnato. Molti bambini hanno il problema dell'enuresi: ecco come si cura

Mi scappa la PIPÌ

L'enuresi, ossia l'emissione involontaria di urine durante il sonno, è un disturbo spesso sottovalutato, che invece può creare seri problemi al bambino. Soprattutto perché si tratta di un fenomeno piuttosto diffuso in età infantile: interessa circa il 27 per cento dei piccoli di quattro anni, il 10-15 per cento dei bambini fra i cinque e i sette anni, il 6-7 per cento di quelli fra i nove e dieci anni, il 3 per cento dei ragazzi fino a dodici anni. «Questo disturbo è più frequente nei maschi e nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente durante la crescita», spiega il professor Francesco Pesce, presidente del Siud (Società Italiana di Urodinamica) e urologo al

Policlinico di Verona. «L'importante è affrontarlo subito consultando il pediatra, che indicherà ai genitori la terapia più adeguata e li consiglierà sul comportamento da tenere con il figlio», dice lo specialista.

C'È ANCHE QUELLA DI RITORNO

L'enuresi si definisce **primaria** se il bambino non ha mai smesso di fare la pipì a letto. È **secondaria**, invece, quando il piccolo, dopo aver raggiunto il controllo della vescica, ricomincia a bagnare il letto, anche dopo parecchio tempo. Si parla di enuresi vera e propria quando il bambino bagna il letto almeno due volte la settimana per tre mesi consecutivi. Le cause del disturbo sono organiche o funzionali, nel senso che non si ricollegano ad altre malattie o anomalie (malformazioni, malattie o infezioni delle vie urinarie). Infatti, al contrario di quanto si pensava in passato, non è corretto affermare che un bambino che fa la pipì a letto anche dopo i sei anni abbia problemi psicologici o comportamentali, poiché solo un caso su cinque si

può considerare di carattere psicologico. L'enuresi può essere anche **genetica** ed ereditaria: se uno o entrambi i genitori ne hanno sofferto da bambini, anche il figlio ha circa il 50 per cento di probabilità di soffrirne a sua volta. «Questo tipo di enuresi ha due cause principali», spiega Pesce. «La prima è l'insufficiente produzione nelle ore notturne dell'ormone antidiuretico (ADH); e questo problema si combatte con farmaci in grado di ridurre artificialmente la produzione di urina mimando il lavoro dell'ormone. L'altra causa è una vescica troppo piccola, ma non anatomicamente parlando», continua il medico. «Si tratta di un bambino abituato a non usare tutta la risorsa della propria vescica. La cura consiste nell'insegnare al bambino a trattenere durante il giorno la pipì in modo tale da abituare la vescica a contenere una dose normale di urina. Tale risultato si può ottenere anche con farmaci (utilizzati per gli adulti) che rilassano la parete della vescica. Spesso sono presenti entrambe le cause».

I muscoli della vescica

Con il termine "minzione" si intende il processo di svuotamento della vescica urinaria.

- La minzione avviene in due tempi: in una prima fase i canali chiamati ureteri raccolgono l'urina dai reni e la trasportano alla vescica che la espelle attraverso l'uretra.
- Le pareti della vescica sono distendibili, in modo da potersi adattare al volume delle urine, ma contengono anche **fibre muscolari** che, contraendosi, ne provocano lo svuotamento.

● La chiusura della vescica è garantita dal lavoro di due muscoli: lo sfintere interno (involontario), che si trova intorno al collo della vescica, e il muscolo sfintere esterno (volontario), che abbraccia la parte finale dell'uretra.

● Questo processo ha bisogno di una "collaborazione" diretta fra i diversi muscoli, e si svolge **sotto il controllo del cervello**. Ma se si verifica un problema in una delle parti interessate, viene compromesso il corretto funzionamento del meccanismo di controllo della minzione.

Per una notte



DRY

importante tenere le gambine distanziate, per evitare che si fermino gocce di urina che potrebbero causare delle infezioni».

I farmaci da soli non bastano a risolvere la situazione. Occorre anche modificare lo **stile di vita** del bambino, per esempio insegnandogli a bere la mattina almeno un bicchiere di acqua. Dopo otto-dieci ore di sonno, infatti, l'organismo si sveglia già disidratato e ha quindi necessità di introdurre liquidi. Inoltre, bisogna ricordare al bambino di bere anche durante il giorno. Oltre all'acqua, può prendere, secondo il suo gusto, succhi di frutta, tisane e spremute, per arrivare ad avere un regolare svuotamento della vescica.

«Questi suggerimenti possono fare molto», conferma il professor Mario De Gennaro, responsabile del dipartimento di Nefrologia-Urologia all'ospedale Bambino Gesù di Roma. «Bisognerebbe anche spiegare alle bambine come sedersi a fare pipì. Per esempio, non bisogna farle sedere troppo indietro rispetto al water, perché i muscoli della zona perineale assumono una conformazione differente dal normale. Ed è

• Da tenere presente anche la regolazione dell'intestino. Sembra, infatti, che il 70 per cento circa dei bambini che soffrono di enuresi abbiano anche problemi di **stitichezza**. Il collegamento dei due problemi è di tipo fisiologico perché la muscolatura interessata è la stessa.

• Infine, esiste un legame tra il bambino che bagna il letto e quello che ha il **sonno profondo**, che gli impedirebbe di svegliarsi in tempo per controllare la pipì. Se questo problema prevale, si può far leva sul sonno, abituando a poco a poco l'organismo a svegliarsi nel momento in cui la vescica inizia a svuotarsi. La strategia si può attuare con un **dispositivo di allarme**. Si tratta di un orologio che va collegato al pigiama e che suona, o emette vibrazioni, quando cominciano a uscire le prime gocce. Lo strumento si trova in farmacia al costo di circa 100 euro. Il suono, o le vibrazioni, funzionano da sveglia e indicano quando è l'ora di fare pipì.



Se il problema è

L'enuresi che interviene a un certo punto della vita, improvvisamente, (a sei/sette/otto anni), nella maggior parte dei casi ha alle spalle una **motivazione psicologico-psichiatrica**. Questo tipo di patologia, che interessa circa il 5 per cento dei bambini, manifesta un **segno di disagio, di ansia e di stress** sul piano emotivo. Per esempio, può essere collegata alla

nascita di un fratellino, alla separazione dei genitori o alla perdita di uno di loro, all'inizio della scuola, a un cambiamento di città o di casa, a un incidente. In pratica, si potrebbe anche considerare una sorta di **messaggio inconscio** che il bambino invia per richiamare l'attenzione su un suo disagio interiore che non riesce a esprimere. Bisogna

“I genitori non devono sgridare o punire. L'arma migliore è il dialogo: il bambino deve sentirsi capito. Solo così imparerà ad affrontare il problema”

psicologico

considerare anche se il disturbo è di lunga durata o se è temporaneo. Se si protrae per qualche mese, allora è il caso di rivolgersi al pediatra. In ogni caso, i genitori non devono arrabbiarsi, mostrarsi intolleranti o punire. È invece meglio instaurare un dialogo con il figlio, chiedergli se c'è qualcosa che non va, e decidere insieme con lui di andare dal medico per

risolvere il problema. È importante che il piccolo si senta capito dai genitori e coinvolto nelle scelte. La soluzione migliore è quella di saper ascoltare, ossia mettere il bambino nelle condizioni di poter parlare. Con l'aiuto dei genitori, del pediatra e anche dello psicologo, che è in grado di indagare sulle ragioni che stanno alle spalle di una tale manifestazione.

A SCUOLA DI COMPORTAMENTO

Per aumentare la capacità del bambino di controllare la pipì, e per renderlo in grado di trascorrere la notte all'asciutto, senza andare in bagno, sono state studiate diverse terapie comportamentali. Si tratta di esercizi che aiutano a "trattenersi".

1 ALLENAMENTO Il bambino deve imparare a trattenere l'urina per un breve periodo dal momento in cui avverte lo stimolo della minzione. Da un periodo iniziale di 2 minuti, nell'arco di un mese si può arrivare a un'attesa di 45 minuti.

2 CONTEGGIO Può essere utile insegnare al bambino a interrompere la minzione, contare fino a 3 e poi riprenderla fino a svuotare la vescica. Questo esercizio serve a potenziare lo sfintere esterno e i muscoli del pavimento pelvico.

3 AUTOSUGGERIZIONE (adatta per i bambini più grandi) Ogni volta che il bambino beve deve dire: «lo voglio rimanere asciutto e posso farlo». E ancora, quando è a letto, prima di addormentarsi: «Mi sveglierò se avrò bisogno di andare in bagno». Quando invece compie un esercizio fisico potrà dire: «Posso controllare la mia vescica così come controllo i miei muscoli in questo momento».

4 RINFORZO A seconda del numero di notti asciutte, al piccolo può essere dato un premio, che sarà tanto più importante quanto più si protrae il periodo asciutto. Questa terapia si può trasformare in un gioco, segnando su un calendario le notti bagnate e quelle asciutte.

5 È INUTILE, INVECE...

- ridurre la quantità di liquidi che il bambino beve la sera: tende a diminuire la naturale capacità della vescica;
- svegliare il bambino durante la notte e portarlo "di peso" in bagno: impedisce che si instauri la connessione tra sensazione di riempimento e risveglio. Nessun bambino guarisce dall'enuresi fino a quando non ha imparato a svegliarsi spontaneamente, a localizzare il bagno e a fare pipì.