

Qualcosa su cui pensare I divorzi aumentano e troppo spesso a pagare sono i figli pag. 22 ■ **Mo-
da di primavera** Lo stile che graffia: il maculato pag. 60 ■ **Da vedere assolutamente** Cinque emo-
zionanti spettacoli di danza moderna pag. 112 ■ **Salute femminile** Non rassegnarti all'incontinenza,
oggi si cura davvero pag. 136 ■ **Caro-bolletta** Telefono fisso o cellulare: cosa conviene di più pag. 139

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

19 GENNAIO 2005 Anno XVIII N. 3

€ 1,80

MONDADORI



Soluzioni facili



Le bevande
calde da
offrire in un
pomeriggio
d'inverno pag. 116



Come tagliare
i capelli
se porti gli
occhiali pag. 63



Vuoi
guadagnare?
Apri un
negoziò su
Internet pag. 138

*Eccezionale testimone
per la nostra copertina
Leonardo DiCaprio
ora sugli schermi in "The Aviator"*

SPECIALE

Leo & gli altri

Chi sono • Cos'hanno in testa
• Cosa pensano di noi... gli uomini

Mai più perdite imbarazzanti

Non rassegnarti all'incontinenza urinaria. Adesso ci sono nuove terapie che possono guarire anche le forme più gravi

Sesso viene vissuto come un disturbo imbarazzante, da nascondere come se si fosse le sole a soffrirne. Ma l'incontinenza urinaria colpisce tre donne su dieci, di ogni età. E, per tutte, oggi ci sono nuove cure. «L'incontinenza è causata da un rilassamento dei muscoli del perineo, cioè quelli che sorreggono la vescica e l'uretra» spiega Francesco Pesce, responsabile del Centro continenza dell'Unità operativa di urologia del Policlinico di Verona. «Può essere di vari tipi. C'è quella da sforzo, dovuta spesso al parto. E una forma di origine neurologica, chiamata "da urgenza"». Vediamo, allora, cosa fare in base al tipo e all'intensità del disturbo. **Se succede solo quando ridi o tossisci.** La soluzione per l'incontinenza da sforzo è la chinesioterapia pelvi-perineale. Alcuni esercizi di ginnastica venivano già usati in passato per le forme lievi, ma questa è più completa: riduce e rinforza tutti i muscoli del basso ventre. Tanto che è efficace in set-

te casi su 10. Si segue un corso per imparare i movimenti corretti con l'aiuto di un fisioterapista. Poi gli esercizi vanno ripetuti a casa almeno due volte al giorno (qui a destra trovi qualche esempio). I corsi si possono seguire nei centri pubblici pagando un ticket di circa 35 euro. Chiedi alla tua Asl, o all'istituto di urologia dell'ospedale della tua città. Oltre alla ginnastica c'è un'altra possibilità: lo specialista, tra un mese circa, potrà prescrivere il primo farmaco per questo tipo di incontinenza. Si chiama duloxetine (il nome commerciale non è ancora noto) e, attraverso un complesso meccanismo, aumenta la tonicità dell'uretra.

Se devi correre spesso in bagno, anche di notte. Per risolvere l'incontinenza da urgenza è necessaria una cura farmacologica da seguire per lunghi periodi. I medicinali efficaci sono molti. Ma possono dare effetti collaterali come la secchezza in bocca. Per ridurre questo rischio, lo specialista ora può prescrivere uno dei principi attivi più usati (la tolterodina) nella versione "a lento rilascio" (Detrusol retard), che si prende una volta al giorno.

Se capita anche al minimo sforzo. L'incontinenza nella forma più grave ora si può risolvere in modo definitivo con un nuovo intervento chirurgico che si fa in anestesia locale. «Attraverso microincisioni nel basso addome si inseriscono delle strisce di materiale biocompatibile, chiamate sling, che sostengono la zona indebolita» spiega il dottor Pesce.

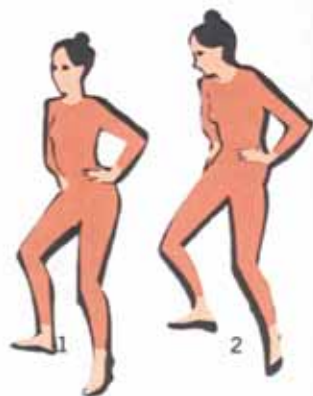
Cinzia Testa

Gli esercizi Ecco gli esercizi che tutte le donne, anche quelle che non soffrono, possono fare contro l'incontinenza.



Mettiti carponi con le gambe leggermente divaricate. Inspirando contrai gli addominali e il muscolo pubococcigeo, (quello che usi per trattenere l'urina (foto 1). Inarca la schiena ed espira (foto 2). Ritorna al punto di partenza. Ripeti quattro volte.

In piedi con le mani sui fianchi. Fletti leggermente le ginocchia, con i piedi in fuori e le gambe divaricate quanto basta per mantenere l'equilibrio (foto 1). Inspira e porta in avanti il bacino, tenendo contratti gli addominali e il muscolo pubococcigeo. Espira e ruota all'indietro il bacino (foto 2). Ripeti il movimento per 10 volte.



Appoggiate bene a una parete. Alza la gamba sinistra come se marciassi e afferrala all'altezza del ginocchio. Contrai gli addominali e mantieni questa posizione mentre conti fino a 20. Torna lentamente al punto di partenza e ripeti con l'altra gamba. Fai questo esercizio per cinque volte.

In piedi, con la gamba sinistra appoggiata a uno sgabello alto circa 25 centimetri, contrai solo il muscolo pubococcigeo, senza muovere gli addominali e quelli delle cosce. Conta fino a dieci e ripeti invertendo la gamba. Puoi eseguire questo esercizio anche mentre stirisci o cucini.



Il mese della prevenzione
Con il freddo o l'umidità si scatenano mal di schiena o torcicollo? **Donna Moderna** dedica gennaio alla prevenzione dei dolori alle ossa e ai muscoli, con la Clinica di reumatologia del Policlinico Tor Vergata di Roma. Chiama il 3462447668: martedì dalle 15 alle 18, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 13 rispondono gli esperti. Oppure invia un'email a reumatologia.policlinico.torvergata@fastweb.net.