



Il mensile per la famiglia in forma

# Salute

**BELLEZZA**

**Non ripassi da casa?**

Manuale pratico  
per un ritocco veloce

**ALIMENTAZIONE**

**FINITE LE FESTE...**

Una taglia in meno  
con le nostre diete

**SALUTE**

**Mi reumatismi**

Impara a conoscerli,  
prevenirli e combatterli

**BENESSERE**

**CHE FORTUNA!**

Gli amuleti di Aldo,  
Giovanni e Giacomo  
e di altri 19 vip



ho deciso  
**CAMBIO VITA**

**FAI COSÌ  
LE REGOLE D'ORO  
PER LA BELLEZZA,  
LA PSICHE, LA TAVOLA**

**CAPELLI, CELLULARE, CASA, AUTO, LAVORO... PAOLA PEREGO SPIEGA COM'È FACILE VOLTARE PAGINA**

A. MONDADORI - CI LIBERIAMO A TUTTI I COSTI

## GINECOLOGIA

Fastidiosa **INCONTINENZA**

È molto diffusa (riguarda tre donne su dieci) e imbarazzante. **Ma oggi si può risolvere**

servizio di Lorenzo Testoni

**U**na **patologia**, non una condizione ineluttabile. Va affrontata così, oggi, l'incontinenza. Perché le soluzioni per risolvere questo disturbo così comune (il 75% delle italiane, pari a **più di 15 milioni di donne**, dichiara di sapere di che cosa si tratta, stando a una recente indagine Astra-Demoskopea per conto di Lilly Italia) non mancano. Ma le conoscono in poche. Così, si sopportano **serie conseguenze** di tipo psicologico, personale (ci si sente più vecchie), oltre che pratiche (non si fa più attività fisica).

A provocare l'incontinenza è un **indebolimento** del perineo, quell'insieme di fasci muscolari che non riescono più a sorreggere l'apparato urinario come dovrebbero. «**Le cause sono diverse**», spiega il professor Francesco Pesce, responsabile del Centro continenza dell'Unità operativa di urologia del Policlinico di Verona. «Una delle principali è **il parto**. Se il travaglio è lungo e laborioso o se il neonato è molto grosso, lo sforzo può causare il rilassamento dei muscoli del bacino. Altro fattore è **la menopausa**. Cessando l'attività delle ovaie si può manifestare un rilassamento dei muscoli pelvici. Con **l'obesità** il peso provoca l'abbassamento dell'apparato genitourinario». L'incontinenza può essere «**da sforzo**» (la più diffusa), che si manifesta dopo uno sforzo fisico anche banale, come tossire o ridere. Oppure «**da urgenza**»: causa uno stimolo intenso a urinare, unito a un aumento della frequenza e necessità di andare in bagno più volte anche di notte. Ambedue i casi **si possono risolvere**.

**LE SOLUZIONI POSSIBILI****La ginnastica**

La chinesiterapia pelvi-perineale è la soluzione-principe per l'incontinenza «da sforzo»: risolve il disturbo nel 70% dei casi. Si tratta di una serie di facili esercizi che restituiscono tono e maggiore resistenza ai muscoli che sostengono la vescica. Si allenano i muscoli compresi tra l'ano e i genitali esterni (gli stessi che permettono di interrompere il getto dell'urina) a rafforzarsi e a contrarsi meglio. Gli esercizi si eseguono prima con l'aiuto di un terapista, per imparare i movimenti corretti, poi per conto proprio due volte al giorno, per non perdere i benefici ottenuti. Questo trattamento è coperto dal Ssn, dietro pagamento del ticket (circa 35 euro).

**I farmaci**

Tre le possibilità di cura per tenere sotto controllo l'incontinenza «da urgenza»: un farmaco a base di tolterodina o di trospium oppure di ossibutinina. Tutti questi principi attivi rilassano la muscolatura della vescica, ma possono causare effetti collaterali, come la secchezza della bocca. Presto sarà però disponibile un nuovo principio attivo, la solifenacina, con minori effetti collaterali perché ha un'azione più mirata sulla vescica. Nessun farmaco specifico, invece, per l'incontinenza «da sforzo». Molto ci si aspetta dalla duloxetina (che arriverà in Italia a breve): favorendo le contrazioni dei muscoli dell'uretra, impedisce la perdita di urine.

**La chirurgia**

**Intervento mininvasivo.** Attraverso micro-incisioni vengono collocate, nella zona sotto l'uretra, strisce di materiale biocompatibile («sling»). Così la zona indebolita è sostenuta durante gli sforzi. L'intervento è in anestesia locale o locoregionale (si addormenta solo la parte dalla vita in giù): la degenza è di un paio di giorni, la convalescenza a casa di sette. **Iniezioni intrauretrali.** Si usano il collagene, il silicone e l'acido ialuronico. Le iniezioni si fanno nella parete dell'uretra e aumentano la resistenza all'emissione involontaria di urina. Intervento ambulatoriale e in anestesia locale. In alcuni casi va ripetuto anni dopo perché la sostanza si riassorbe.



## Prendila sul tempo, cambia stile di vita

Dal sovrappeso al raffreddore, come intervenire per prevenire il disturbo

A differenza di quello che si crede, l'incontinenza si può anche prevenire. E in modo semplice: è sufficiente infatti correggere alcuni comportamenti che fanno parte del proprio stile di vita. Vediamoli insieme.

**CONTROLLA LA BILANCIA** No al sovrappeso: i chili di troppo esercitano un peso costante sull'apparato urinario e ne indeboliscono gradualmente le strutture.

**COMBATTI LA STITICHEZZA** La stipsi rappresenta uno stress in più, a causa degli sforzi che bisogna fare ogni volta che si va in bagno.

**CURA BENE LE INFEZIONI RESPIRATORIE** Gli starnuti e i colpi di tosse, che sono ripetuti nei mesi, si ripercuotono sulle strutture muscolari dell'apparato urinario, indebolendolo. Stesso discorso per i forti fumatori, che spesso hanno frequenti colpi di tosse, in particolare la mattina.

**OCCHIO AI PESI** Sollevare pesi, così come trasportarli, causa uno sforzo eccessivo ai muscoli addominali e di conseguenza anche a quelli del pavimento pelvico. Meglio allora utilizzare un borsone munito di rotelle quando si va a fare la spesa. E ogni volta che si sollevano dei pesi, piegarsi sulle gambe in modo da distribuire equamente lo sforzo su tutto il corpo.

**NON ESSERE TROPPO SEDENTARIA** Gli sport più indicati, perché aiutano a rinforzare i muscoli addominali e sono amici dei muscoli che sostengono l'apparato urinario, sono il nuoto, la bicicletta, lo yoga e le passeggiate. Da evitare invece il jogging, perché i saltelli causano dei microtraumi. Chi frequenta la palestra, infine, deve tenersi lontano dal sollevamento pesi e in genere da quegli esercizi che richiedono un eccessivo sforzo addominale.



ZIFA ROMA

## un esercizio facile facile

Questo esercizio viene insegnato durante il ciclo di chinesiologia per risolvere l'incontinenza, ma può essere messo in pratica anche per prevenire il problema. Va eseguito più volte al giorno, quando si preferisce. L'importante è che si faccia a vescica vuota.

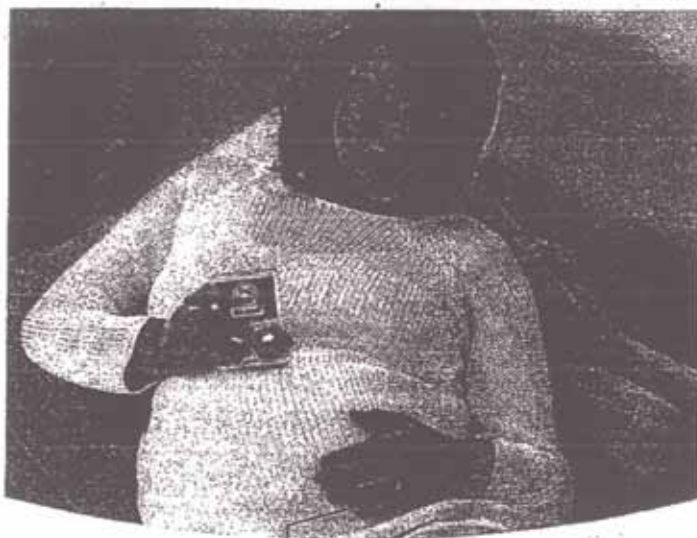
- **Contrarre i muscoli** che vengono utilizzati quando si interrompe il getto dell'urina, contare fino a 5, quindi rilasciare. Ripetere dalle 3 alle 6 volte.

- La prima settimana **tenere una mano sull'addome**, in modo da verificare che i muscoli rimangano rilassati. Attenzione a non stringere le cosce, che invece devono anch'essere rimanere rilassate.

**volta pagina** parliamo dei **dentifrici** ▶



# Vincere la nausea senza farmaci



Posizionare i bracciali sul punto P6: tre dita sotto la piega del polso.

### LA NAUSEA MATTUTINA ROVINA SPESSO LE VOSTRE GIORNATE?

È ormai confermato che la pressione sul punto denominato P6 dalla medicina cinese consente di controllare con sicurezza e rapidità i sintomi della nausea che colpisce le donne nei primi mesi di gravidanza.

In alternativa ai farmaci, non privi di effetti collaterali, nei principali paesi occidentali sono stati adottati degli speciali bracciali di tessuto elasticizzato in grado di premere adeguatamente sul punto P6.

Tali bracciali sono disponibili nelle Farmacie italiane con il nome di P6 Nausea Control® Sea-Band®.

Una volta indossati e posizionati correttamente su entrambi i polsi, i bracciali P6 Nausea Control® Sea-Band®, grazie ad un piccolo "bottono premere", esercitano

una pressione calibrata e continuativa riproducendo i benefici effetti dell'acupressione.

I bracciali P6 Nausea Control® Sea-Band® si rivelano, quindi, uno strumento semplice ed efficace per aiutare a controllare nausea e vomito, senza controindicazioni e senza l'impiego di farmaci.

Se soffrite di iperemesi gravidica, passate in farmacia e chiedete i bracciali P6 Nausea Control® Sea-Band®: inizierete le vostre giornate senza inconvenienti e in tutta serenità.

I bracciali P6 Nausea Control® Sea-Band® sono indicati anche per il controllo della nausea da viaggio.

Info: [consulteamas@tin.it](mailto:consulteamas@tin.it)  
TEL. 031.525522 - [www.sea-band.com](http://www.sea-band.com)

Disponibile in due versioni: adulti e bambini



È un Dispositivo Medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Dep. al Min. Sal. n. 29/07/2004

farmacia & ingredienti

**P6 NAUSEA CONTROL® SEA-BAND®:**  
efficace contro la nausea da gravidanza

23-12-2004	TELE LOMBARDIA	Congresso SIUD 2004
------------	----------------	---------------------

## TELE LOMBARDIA

*"PILLOLE DI SALUTE"*

23 DICEMBRE 2004

ORE 09.15

(Registrazione VHS)