Postura: preziosa alleata della salute urologica

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

"Cara professoressa, ho letto con molto interesse il suo articolo sulla continenza urinaria, che mi ha aiutato a capire molte cose. Una domanda. Perché noi donne ci pieghiamo in avanti quando sentiamo lo stimolo urgente? C'è un modo per bloccare lo stimolo prima di perdere qualche goccia, problema che mi crea un grande imbarazzo? Grazie per i suoi consigli sempre concreti e utili per noi donne!".
Amalia C. (Belluno)

Bella e utile la sua domanda, gentile signora! Premessa: la continenza urinaria è la capacità di trattenere volontariamente la minzione, il bisogno di urinare, per rimandarlo a tempi e luoghi appropriati. Dipende da (almeno) cinque fattori (box 1). Perché noi donne ci pieghiamo in avanti quando sentiamo lo stimolo minzionale? Perché in quel momento il nostro comportamento è dominato dalla vescica che ci dice imperiosa: «Mi voglio svuotare subito, adesso!». A volte in modo così improrogabile da far perdere qualche goccia di urina, fino ad arrivare a una perdita importante e imbarazzante.
Piegandosi in avanti, la donna assume una postura che in realtà peggiora e accelera lo stimolo minzionale, riducendo la capacità del cervello di frenarlo. Infatti, piegandosi in avanti, apre lo sfintere interno dell'uretra e rilassa il muscolo pubococcigeo, che normalmente rinforza la chiusura del "rubinetto" che impedisce all'urina di uscire, se non lo vogliamo. Un esempio classico è lo stimolo imperioso di urinare che molte donne avvertono quando arrivano casa e infilano la chiave nella serratura. Che cosa rende fatale questo gesto, fino a scatenare l'urgenza minzionale? La postura! Quando siamo in piedi, con le spalle aperte e scese, lo sguardo rivolto leggermente in alto, i glutei contratti e tonici e il baricentro sui talloni, è il cervello che comanda. In altri termini, questa postura potenzia la capacità del cervello di tenere sotto controllo la vescica, calmandola, ancor più se si deglutisce quando si sente lo stimolo, e di tenere i tre sistemi di chiusura massimamente efficienti. Quando ci si piega in avanti e in basso per infilare la chiave, comanda la vescica, mentre si aprono il rubinetto sfinterico e il grande portone del muscolo elevatore.
Soluzione? Allenarsi ad avere una postura eretta e corretta tutto il giorno; a infilare la chiave nella serratura restando dritte, eventualmente mettendo prima gli occhiali per vedere bene dove infilare la chiave senza doversi piegare, e anzi tenendo ben contratti glutei e muscolo elevatore; a deglutire lentamente quando si sente lo stimolo minzionale; a curare anche gli altri fattori che concorrono a ridurre la capacità di controllo, grasso addominale e diabete in testa (box 2).
L'importante è allenarsi al controllo minzionale ogni giorno, con costanza. E' quindi essenziale curare postura, respiro e deglutizione, più volte al giorno. Una vescica tenuta agli ordini del cervello mantiene più viva la motivazione ad invecchiare in autonomia, dignità e grazia. E viceversa!

Box 1. I cinque fattori che regolano la continenza urinaria

- La capacità della vescica di dare il segnale «Mi sto riempiendo e vorrei svuotarmi» in modo gentile, e non imperioso, restando agli ordini del grande comandante, il cervello.
- La capacità del cervello di dire con fermezza alla vescica: «Cara stai calma, distenditi, ora non è il momento né il luogo. Ridammi fra un po'di tempo il segnale che ti vuoi svuotare».
- La capacità dello sfintere interno, il rubinetto posto tra uretra e vescica, di stare chiuso e aprirsi solo quando lo dice il cervello.
- L'efficacia della contrazione dei muscoli che chiudono in basso il bacino (muscoli del pavimento pelvico, e in particolare il muscolo pubococcigeo, che fa parte dell'elevatore dell'ano, spesso leso dal parto vaginale), che consente di rinforzare la chiusura del rubinetto, lo sfintere interno dell'uretra. Il pavimento pelvico in forma può dire: «Quando mi contraggo bene io, non passa più niente!».
- La capacità delle cellule interne dell'uretra, il canale che consente il passaggio dell'urina dalla vescica all'esterno, di impedire il passaggio involontario delle gocce di urina. Questo è possibile se sono ben nutrite e "paffute", come succede in età fertile, quando riescono a aderire perfettamente le une di fronte alle altre, restringendo dinamicamente il lume dell'uretra. Purtroppo, dopo la menopausa, si assottigliano lasciando beante, ossia variamente aperto, il lume dell'uretra, a meno che la donna non faccia tempestivamente una terapia ormonale sostitutiva, almeno locale.

Box 2. Le attenzioni per prevenire l'urgenza minzionale

- Curare la postura, con testa eretta, spalle aperte e scese, schiena dritta, glutei tonici, baricentro sui talloni.
- Imparare la camminata nordica ("nordic walking"), ossia a camminare con una bella postura eretta, grazie all'uso corretto delle racchette: ne beneficerà tutta la salute osteoarticolare, oltre che cardiaca e respiratoria, e migliorerà la capacità di controllo su minzione (e defecazione).
- Allenare la capacità di fare bene il respiro diaframmatico, il respiro "di pancia", grande amico della salute, della calma e della capacità di controllo, anche minzionale.
- Ritrovare e mantenere il peso forma: più aumenta il grasso addominale, più aumenta la pressione sopra la vescica.
- Ridurre gli zuccheri e, se diabetiche, essere molto rigorose nel controllo della glicemia: più è alta, più si facilitano le infezioni urinarie che irritano la parete vescicale e peggiorano lo stimolo a svuotarsi, anche con poco riempimento.
- Fare terapia ormonale locale, in vagina, con estrogeni, prasterone e/o testosterone in crema, su prescrizione medica. Quando i tessuti uretrali, vescicali, vaginali e del pavimento pelvico sono ben nutriti ("trofici") riescono a svolgere molto meglio le loro funzioni di sostegno e di controllo minzionale. E anche la vescica vi ringrazierà.
- Perfetta infine, se indicata, la terapia ormonale sistemica, ossia con estrogeni (e progesterone, se si ha l'utero), perché migliora anche l'umore e la motivazione al controllo della minzione, che si riduce invece con la depressione.