La chiave nella serratura stimola a urinare? Ecco perché

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

"Carissima Prof, ho visto purtroppo sul finale un suo intervento a Buongiorno Benessere su come controllare lo stimolo a urinare quando si infila la chiave nella serratura. Siccome ho quel problema, mi potrebbe chiarire bene come si fa e perché? Penso che interesserebbe a tantissime altre donne come me. Grazie mille per quello che fa per noi donne! Un grande abbraccio".
Caterina M (Padova)

Molto volentieri, gentile Caterina. Perché infilare la chiave nella serratura è fatale per scatenare l'urgenza minzionale? Ossia quel bisogno imperioso di urinare, a volte così forte da essere incontrollabile e causare la perdita involontaria di urina, la vera incontinenza da urgenza?
Premessa: la capacità di continenza, ossia di trattenere il bisogno di urinare per rimandarlo a tempi e luoghi appropriati, dipende da cinque fattori:
1) la capacità della vescica di dare il segnale «mi sto riempiendo e vorrei svuotarmi» in modo gentile e capace di ascoltare il grande comandante, il cervello;
2) la capacità del cervello di dire alla vescica: «Cara, stai calma: ora non è il momento né il luogo. Ridammi fra un po'di tempo il segnale che ti vuoi svuotare»;
3) la capacità dello sfintere interno, il rubinetto posto tra uretra e vescica, di aprirsi solo quando lo richiede il cervello;
4) l'efficacia della contrazione dei muscoli che chiudono in basso il bacino (i muscoli del pavimento pelvico, e in particolare il muscolo pubococcigeo, che fa parte dell'elevatore dell'ano, spesso leso dal parto vaginale);
5) la capacità delle cellule interne dell'uretra, il canale che conduce 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, mentre dopo la menopausa si assottigliano lasciando beante, ossia variamente aperto, il lume dell'uretra.
Ecco il punto: qual è il fattore che rende fatale l'infilare la chiave nella serratura? 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. Questa postura potenzia in altri termini 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.
La soluzione? Allenarsi ad avere una postura eretta e corretta tutto il giorno; deglutire lentamente quando si sente lo stimolo minzionale; 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.
Mi faccia sapere fra un po'. Un caro saluto!

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare - Le attenzioni per prevenire l'urgenza minzionale

- Ritrovare e mantenere il peso forma: più aumentano il grasso addominale e la "pancia", 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 allo svuotamento
- Curare la postura e la capacità di fare bene il respiro diaframmatico, grande amico della salute, della calma e della capacità di controllo, anche minzionale
- Fare terapia ormonale locale, in vagina, con estrogeni, prasterone e/o testosterone in crema, su consiglio medico. Anche la vescica vi ringrazierà!

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it