

I consigli degli esperti Come affrontare le piccole perdite

In Liguria oltre trecentomila persone sono affette da problemi di incontinenza

FEDERICO MERETA

LE PICCOLE "perdite", anche occasionali, non vanno sottovalutate. E non debbono nemmeno essere considerate "normali" anche quando si è in gravidanza o quando gli anni avanzano. Le difficoltà non debbono essere nascoste, ma affrontate, anche perché le soluzioni esistono ma vanno studiate caso per caso. A lanciare il messaggio, tanto alle donne quanto agli uomini, sono gli esperti del Centro Multidisciplinare per le Patologie Uro Ginecologica, Urologica maschile e del Pavimento Pelvico dell'ospedale Galliera, diretto da Franco Gorlero, responsabile della Ginecologia,

e Carlo Introi, che dirige l'urologia del nosocomio genovese. Stando alle statistiche, circa il 19 per cento delle donne affronta, magari solo occasional-

mente, qualche piccola perdita. In Liguria, in base ai dati raccolti dallo Studio Argento, il 28 per cento delle persone over 65 riferisce difficoltà nel controllo della minzione e la percentuale sale al 38 per cento se si considerano le persone con età superiore ai 75 anni. Sintesi finale: in Liguria ci sarebbero poco più di 300.000 persone che debbono fare i conti con ansie "idrauliche", più di 160.000 nella sola Asl genovese.

In molti casi si tratta di un fastidio che si presenta occasionalmente, e in maniera quasi impercettibile, quando si fa uno sforzo o comunque si aumenta la pressione all'interno dell'addome, magari per un colpo di tosse o per una risata. Altre volte, per fortuna più ra-

ramente, la perdita di urina può essere la conseguenza di un intervento chirurgico o fare da corollario ad una malattia che obbliga a rimanere a letto: una patologia del sistema nervoso, una grave frattura, un'infezione delle vie respiratorie. «Non si deve aspettare troppo pensando che la situazione si possa risolvere da sola o che comunque non ci sia nulla da fare» afferma il ginecologo Mauro Garaventa, che con l'urologo Giorgio Canepa segue direttamente gli oltre mille pazienti che affollano annualmente il centro genovese «È fondamentale rivolgersi a centri di riferimento per questa patologia, o a specialisti che abbiano una esperienza specifica per la dia-

gnosi o il trattamento del quadro».

Ad ogni persona, infatti, bisogna tagliare la cura più specifica visto che le terapie sono differenti a secon-

da della tipologia di incontinenza e devono essere proposte ai pazienti secondo protocolli specifici preparati dalla International Continence Society, che periodicamente li sottopone a verifiche e cambiamenti. La scelta è molto ampia. Possono essere indicati trattamenti riabilitativi, chirurgici, infiltrazioni nella vescica con tossina botulinica, di neuromodulazione sacrale (una terapia complessa che consiste nell'impianto chirurgico di un Pace-Maker vescicale e che viene utilizzata in pazienti affetti da grave incontinenza urinaria o anche da ritenzione delle urine, oltre ad avere altre indicazioni).

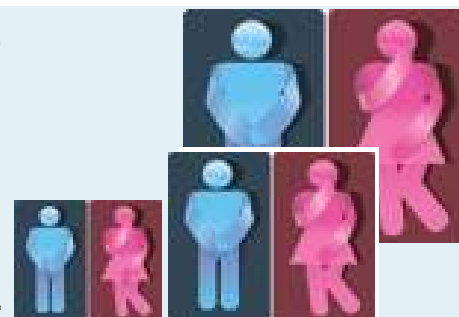
«Ad esempio in particolare la terapia chirurgica miniinvasiva è riservata alle forme di in-

continenza urinaria da sforzo resistenti alla terapia riabilitativa e in queste indicazioni è efficace in oltre il 90 per cento dei casi» precisa Garaventa «Sempre ad esempio invece per l'incontinenza definita da urgenza la chirurgia non è assolutamente indicata ma si parte con la terapia riabilitativa o farmacologica per passare in caso di insuccesso a trattamenti più complessi e indaginosi come la tossina botulinica o la neuromodulazione sacrale. Infine c'è sempre la terapia riabilitativa, impropriamente definita "ginnastica", che va fatta sotto il controllo di personale specificamente preparato nei centri di riabilitazione che si occupano di riabilitazione del pavimento pelvico». Se la risposta clinica per ogni persona può essere identificata, più difficile è individuare soluzioni adeguate sotto l'aspetto organiz-

Lo studio L'eccessiva pulizia può far male al respiro

L'eccessiva pulizia può danneggiare il respiro. A lanciare l'allarme è una ricerca condotta all'Università di Bergen su oltre 6000 donne apparsa su *American Journal of Respiratory and Clinical Care Medicine*. Le donne sono state reclutate intorno ai 34 anni e sono state seguite per vent'anni, misurando la funzionalità respiratoria. Chi usava più detergenti nel tempo aveva un maggior rischio di impatto sulla respirazione.

Per saperne di più



Nasce per due fattori: l'aumento della pressione dell'urina sulle pareti della vescica (il contenitore naturale del liquido) con incapacità dei muscoli vescicali di mantenere il liquido all'interno dell'organo, oppure il deficit parziale del meccanismo di chiusura delle vie attraverso cui l'urina viene eliminata

Il rischio che compaiano piccole perdite è maggiore durante la menopausa, anche per il progressivo "cedimento" dei tessuti dell'apparato genitale che si verifica in questa fase della vita femminile: il particolare mutamento ormonale porta ad un rilasciamento dei sistemi di controllo nella zona vaginale



L'eccesso di peso ne agevola la comparsa, per un "gioco" di pressioni che vanno a comprimere la parte finale delle vie urinarie. Quando la vescica viene compressa dagli organi spostati verso il basso dall'eccesso di peso, i sistemi di controllo dell'urina possono non funzionare al meglio



zativo. «Le liste di attesa» fanno sapere dal Galliera «tendono ad allungarsi e, in particolare, soprattutto la possibilità di gestione dei pazienti chirurgici è sempre più difficile».

Si crea quindi un effetto ad "imbuto" per cui tutto il carico

delle richieste è distribuito su un unico centro che non riesce a fare fronte a questi numeri così elevati. Per questi motivi ci sono persone che cercano fuori Liguria una risposta completa e adeguata.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

LA RICERCA

Il videogioco aiuta ad addormentarsi se non si esagera

UN VIDEOGIOCO che implica un'attività cerebrale potrebbe risultare utile a chi ha difficoltà a prendere sonno e a riposare bene. A patto ovviamente di non esagerare. Lo dice una ricerca del Dipartimento di Psicologia dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli, in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino di Firenze, apparsa su *Behavioral Sleep Medicine*. Il gioco scelto per la ricerca è Ruzzle, in versione leggermente modificata. Lo studio ha esaminato 38 studenti universitari (23 donne, 15 uomini) di età compresa tra i 19 ed i 30 anni, in buona salute e che non avessero familiarità con il gioco. Risultato? Il sonnello preceduto dal training è caratterizzato da un aumento della durata totale di sonno, accompagnato da una riduzione del tempo impiegato ad addormentarsi dopo lo spegnimento della luce.

IL PREMIO ROCHE

Pesce prosegue la ricerca di Moretta sulle cellule NK

CONTINUA a Genova, e va verso il mondo, la ricerca che ha caratterizzato il lavoro di Alessandro Moretta, recentemente scomparso. Silvia Pesce, 35 anni, lavora nel Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università di Genova ed è una degli otto ricercatori italiani che verranno sostenuti dal premio "Roche per la ricerca". I suoi studi si concentrano sulle cellule Natural Killer (NK), pedine fondamentali dell'immunità innata nella lotta contro i tumori. «Queste cellule sono in grado di riconoscere ed uccidere efficientemente le cellule tumorali, risparmiando le cellule sane» spiega Pesce «Il mio progetto si inserisce nel settore dell'immunoterapia che va ad aumentare le capacità delle cellule del sistema immunitario di riconoscere ed eliminare le cellule tumorali». La ricerca verrà sostenuta dal finanziamento di 100.000 euro.

Le sei storie dei SÌ e del NO

DAL 20 FEBBRAIO AL 13 MARZO
A 8,50 EURO IN PIÙ

Storie illustrate a colori per aiutare i bambini a crescere anche attraverso i SÌ e i NO che fanno parte della vita. Lo zio dice SÌ al nipotino, il bimbo dice NO a mamma e papà, i nonni dicono a volte SÌ, a volte NO... Magnifici racconti per imparare a rispettare le regole.