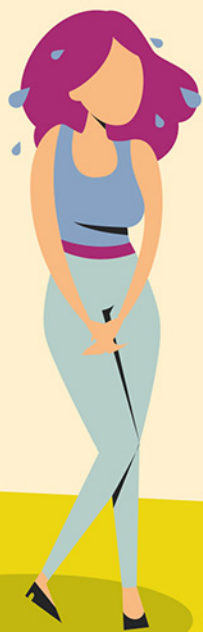




Birgit Bulla



LA VESCICA FEMMINILE



RIMEDI NATURALI E
CONSIGLI PRATICI PER
**INCONTINENZA,
CISTITI E IRRITABILITÀ**

SOLO CHI CONOSCE IL PROPRIO
CORPO PUÒ PRENDERSENE CURA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Birgit Bulla

LA VESCICA FEMMINILE

**Rimedi naturali
e consigli pratici per
incontinenza,
cistiti e irritabilità**

Indice

A tutti coloro che hanno vesciche problematiche: non siete soli!	9
---	----------

1. LA VESCICA, I SUOI COLLEGHI E LE SUE COLLEGHE DI LAVORO.....13

Il rene: l'impianto di depurazione del corpo.....	14
Gli ureteri: le cannucce della vescica	16
La vescica: contenitore ermetico muscolare per la nostra urina	17
L'uretra: lo scivolo per l'urina verso l'esterno	19
Gli sfinteri, i buttafuori del corpo	20
Il pavimento pelvico : la nave madre che tiene tutto insieme.....	21

2. FAR PIPÌ, PISCIARE, URINARE: COSE DA SAPERE SULLA MINZIONE23

La marcia dell'acqua: ecco come funziona la minzione.....	23
Come dovrebbe essere il modo giusto di andare in bagno in 6 mosse	26
Perché abbiamo sete e abbiamo bisogno di bere?	29
Con quale frequenza è normale andare in bagno?.....	31
Fai troppa pipì? Queste potrebbero essere le ragioni per cui vai in bagno più spesso	34
Cibi che stimolano la vescica e il bisogno di urinare	38
Queste bevande riempiono la vescica più lentamente	42
Ecco perché le donne devono andarci più spesso degli uomini	43
È così che i bambini e le bambine imparano a controllare lo stimolo della pipì	43

Rottura della vescica	47
Paruresi o vergogna della pipì: la paura di andare in bagno davanti agli altri	48
Cosa succede se tratteniamo l'urina troppo a lungo?	51
È dannoso andare in bagno troppo spesso?	53
Di cosa è fatta l'urina	54
Pipì di bellezza.....	55
Urina di asparagi ovvero: pisci ciò che mangi - oppure no?	57
L'odore della tua urina ti parla	58
Come funziona un test di gravidanza e cos'altro possiamo leggere dalle urine	60
Giallo, dorato, traslucido: i diversi colori dell'urina	62
Calcoli alla vescica & Co. - Perché a vescica & Co. non piacciono i calcoli	63

3. FASTIDIOSA E DOLOROSA:

L'INFIAMMAZIONE DELLA VESCICA65

Come si sviluppa una infiammazione della vescica.....	66
Cistite da luna di miele: perché un'infezione della vescica spesso si palesa dopo il sesso	68
Cistite da sesso: quando i batteri non vanno d'accordo	70
Tesoro, fa freddo fuori: infiammazione della vescica dovuta al freddo?	71
Ecco perché hai infezioni alla vescica più spesso delle tue amiche ...	72
Infezioni alla vescica, addio!	73
Sì o no: gli antibiotici	74
Come prevenire le infezioni alla vescica	75
Il mirtillo rosso è davvero l'ingrediente magico nella lotta contro le infezioni alla vescica?	77
Cistite complicata e non complicata	78
Ecco perché gli uomini soffrono di cistite meno frequentemente delle donne	84

4. DISFUNZIONI DELLA VESCICA: QUANDO LA VESCICA VA IN TILT E NON RIESCI PIÙ BENE A FAR PIPÌ89

Muscoli tonici della vescica e altre cause di vescica irritabile.....	92
10 cose che sa chi deve andare spesso in bagno	95
Ecco come viene trattata una vescica irritabile	96
Nocturia: l'incubo di dover andare costantemente in bagno di notte	105
Sei in giro e la vescica ti dà il tormento: ecco come reprimere lo stimolo a fare pipì	107
Stenosi vescicale: la vescica può davvero restringersi?	111
Boccaporti sigillati: i motivi per cui non riusciamo a svuotare bene la vescica	113
Altre cause che possono mandare in tilt la vescica	126
La prima volta: ecco a cosa devi essere preparata quando vai dall'urologa	132
Opzioni di trattamento alternative.....	141

5. TI TIENE ANCORA BENE? DEBOLEZZA DELLA VESCICA E INCONTINENZA145

Incontinenza da sforzo ovvero quei "momenti ops"	146
L'ultima spiaggia: la chirurgia.....	154
"È urgente!": incontinenza da urgenza	155
Due non è meglio di uno: incontinenza mista.....	159
Gocciolamento costante...: incontinenza da rigurgito.....	160
Quando la vescica è innocente: incontinenza riflessa.....	161
Non è divertente: l'incontinenza da risata	161
Incontinenza coitale: quando arriva qualcos'altro, oltre all'orgasmo	162
Incontinenza: cosa aspettarsi dall'urologa.....	164
Quando ci si sveglia e il letto è bagnato: enuresi.....	168

6. SEI INCINTA? TE LO DICE LA VESCICA173

Ecco cosa puoi fare per frenare lo stimolo a urinare durante la gravidanza.....	177
Il bambino è arrivato e adesso? La vescica dopo la gravidanza.....	179

7. CURE PER LA VESCICA: COME MANTENERLA SANA183

Bevi a sufficienza	183
Stai seduta rilassata sulla tazza	187
Mangia in modo sano ed equilibrato.....	187
L'abbigliamento giusto	188
Tieni i piedi al caldo	190
Per una spina dorsale sana ed elastica	191
Igiene intima sì, ma senza esagerare	192
Allenamento del pavimento pelvico	193
Non “remare” contro la vescica	196
Attenzione al fitness.....	196
La vescica, specchio dell'anima	197

8. CURIOSITÀ SULLA VESCICA203

Una digressione storica	203
L'urina degli altri può essere mortale?.....	205
Lo strano comportamento degli animali quando fanno pipì.....	206
Un insolito uovo con sorpresa.....	208
La pianta dell'incazzatura [<i>Coleus canina</i>].....	209
Pipì power: “Pipì, prego, ho bisogno di luce”	210
Pura follia: il calcolo urinario più grande del mondo.....	211
Nozioni (in)utili sul far pipì.....	211
Ringraziamenti	217
Bibliografia	219
Nota sull'autrice	221

A tutte coloro che hanno vesciche problematiche: non siete sole!

È da quando ho ventisette anni che devo continuamente “andarci”. Io sono quella che vuole sempre il posto in prima fila al cinema o in aereo. Quella che va in bagno prima di uscire di casa. Quella con la vescica irritabile. Che cosa significa? La mia vescica governa la mia vita e mi costringe ad andare in bagno ogni mezz’ora circa, e di super urgenza, per giunta. Va da zero a cento in pochi secondi come una Ferrari. Solo che, purtroppo, non posso vantarmi di questa “Ferrari”.

Sfortunatamente, avere una vescica che fa le bizzes non è così raro. La cistite, per esempio, è la seconda condizione più comune per cui le donne si rivolgono alla dottoressa. L’incontinenza è ormai considerata dagli esperti una malattia molto diffusa. Eppure, le problematiche che ruotano attorno alla vescica vengono ancora trattate in modo carente. Le donne e le ragazze in particolare hanno difficoltà ad affrontare questo tema. E perché? Perché mancano adeguate spiegazioni al riguardo.

Tuttavia ultimamente stanno succedendo un sacco di cose laggiù: libri, articoli e blog ci stanno istruendo sulla nostra vagina e sulle sue peculiarità. Il ciclo è diventato un simbolo accettato di femminilità, che celebriamo con prodotti belli e stilosi. Nascondere in bagno la custodia rosa shocking della coppetta mestruale prima dell’arrivo degli ospiti? Non si fa più dal 2012. Accettare e celebrare il corpo femminile così com’è, con i suoi peli, le imperfezioni e i fluidi, non è mai stato tanto di moda come adesso. Tutto questo è ottimo per noi e per la nostra vagina, naturalmente. Ma la vescica? Con-

duce un'esistenza piuttosto timida e riservata, e guarda con invidia al successo della sua collega.

In letteratura, l'apparato urinario solitamente viene discusso da una prospettiva maschile. Spesso, i tipici problemi maschili di prostata, testicoli o sperma sono quelli masticati per primi (ti prego di non prendermi alla lettera). Se sfogli i libri di testo di urologia, imparerai in modo molto dettagliato perché gli uomini hanno difficoltà in bagno. Spoiler: di solito dipende dalla prostata o dai calcoli urinari. E anche questo è super importante. Ma solo per gli uomini, cioè poco meno del 50 per cento della popolazione mondiale.

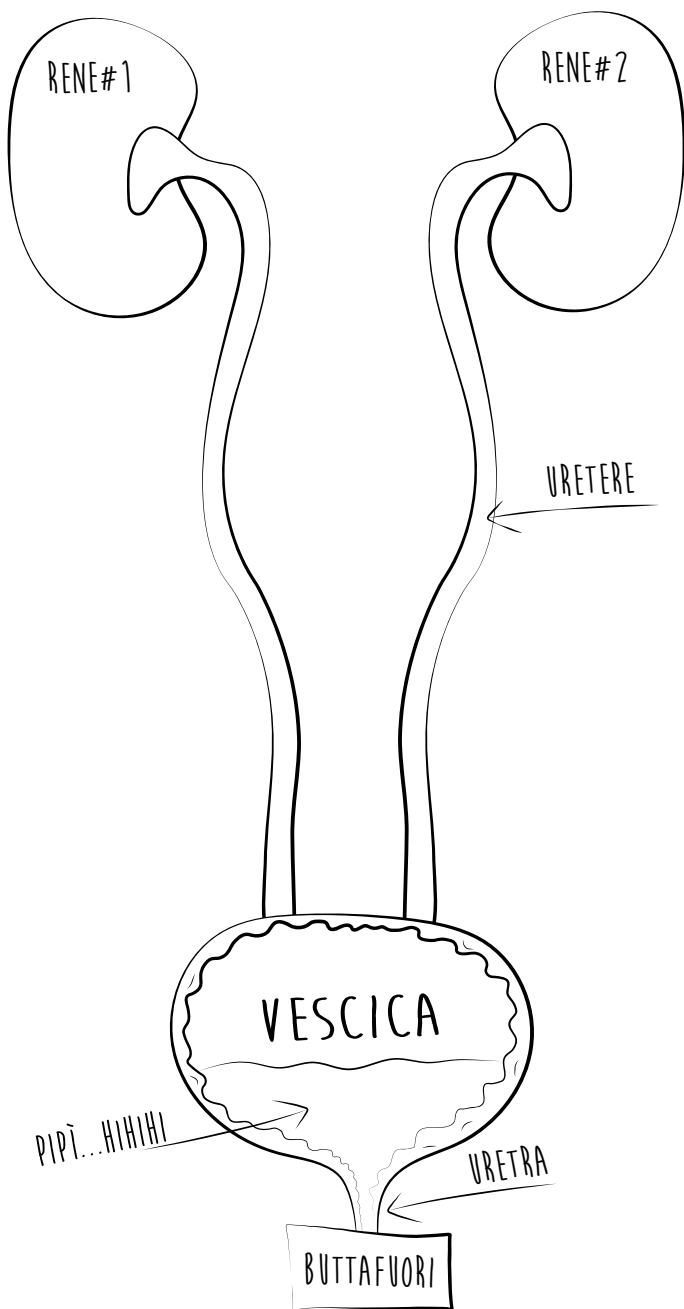
Perché? Be', probabilmente perché l'intera ricerca medica è stata condotta fin dall'inizio sul corpo maschile. Sapevi che gli scienziati pensavano che noi donne fossimo solo una versione più piccola e fragile degli uomini? In realtà, però, le donne mostrano sintomi della malattia molto diversi rispetto agli uomini e quindi, naturalmente, dovrebbero essere trattate in modo diverso. Ciò vale specialmente per la vescica. Ma persino nei libri di medicina più semplici, cioè quelli che anche i lettori e le lettrici comuni capiscono, l'argomento "vescica femminile" è trattato in modo decisamente esiguo. Se poi si va alla ricerca di negozi online o librerie sull'argomento, ci si imbatte o nella prostata e nell'apparato urinario maschile o in libri sul sesso...

Se voi, donne, siete infine costrette a recarvi nell'ambulatorio di urologia perché avete una infiammazione in atto o semplicemente le cose non vanno più bene come un tempo, la sensazione si rafforza: *It's a man's world*, è un mondo di uomini. Dei pazienti in una sala d'attesa, il 99 per cento è composto da maschi.

Quindi è giunto il momento di dare finalmente alla vescica femminile l'attenzione che merita. Per esempio, può

essere pericoloso andare in bagno troppo di rado. Oppure è una tendenza che può dirti molto sulla tua psiche. È davvero incredibile quello che la nostra vescica fa tutto il giorno. Non ho mai studiato il corpo umano così intensamente come durante le ricerche condotte per la stesura di questo libro. Ho passato notti intere in vari forum su internet. Ho parlato con tutti i tipi di esperti. Ho scartabellato libri di testo che normalmente servono solo agli studenti e alle studentesse per i loro esami. Nel frattempo trovo quasi un peccato che io sia stata troppo pigra per studiare medicina (ok, mi hai beccata, il mio voto di maturità non è stato un granché). Forse sarei stata un'ottima urologa. Ma non mi lamento, come redattrice – che è il mio vero lavoro quando non sono impegnata a leggere tomi e tomi sulla vescica – me la passo bene. Qui, invece, tra queste pagine, condivido il mio percorso di vita, come se fossi l'amica che vorresti portare con te in sala d'attesa quando stai male, e alla quale puoi fare tutte le domande che vuoi. Com'è vivere da assiduo frequentatore di toilette? Da quali dottoresse si dovrebbe andare prima, e cosa succede una volta che sei al loro cospetto? Come si svolgono gli esami e quali opzioni di trattamento ci sono? Inoltre, vorrei anche suggerire soluzioni che i medici non sempre hanno a portata di mano. Ma attenzione, questo non è un libro di saggistica clinica. Non sono una dottoressa, sono una paziente. E a proposito di pazienti: dal momento che questo libro si rivolge prevalentemente alle donne, tutti i titoli professionali sono declinati al femminile. Quindi non stupirti se continui a leggere “dottoressa” e “urologa”. Personalmente, ho trovato più piacevole discutere la mia storia clinica e i problemi che ne derivano con una donna. Naturalmente, non voglio escludere nessuno qui.

Nel frattempo, mentre scrivevo questa parte, sono dovuta andare in bagno tre volte...

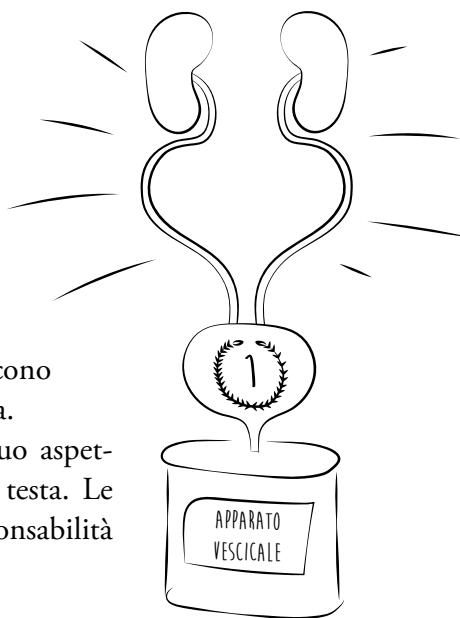


Capitolo 1.

La vescica, i suoi colleghi e le sue colleghe di lavoro

All'apparato urinario appartengono gli organi più sexy che noi umani possediamo. In termini di conformazione anatomica, questo apparato assomiglia quasi a una statua o a un trofeo che esporresti con orgoglio su una mensola. In cima, risiedono due reni ovali perfettamente speculari l'uno all'altro, ciascuno dei quali è collegato alla vescica, posta più in basso, da un sottile uretere. A sua volta la vescica è chiusa dall'uretra a forma di imbuto, che si curva verso il basso come il collo di un cigno, ed è perforata dagli sfinteri, che conducono verso l'esterno, all'uscita della vescica.

Il suo eccezionale carisma e il suo aspetto non gli hanno fatto montare la testa. Le principali attività di sua diretta responsabilità



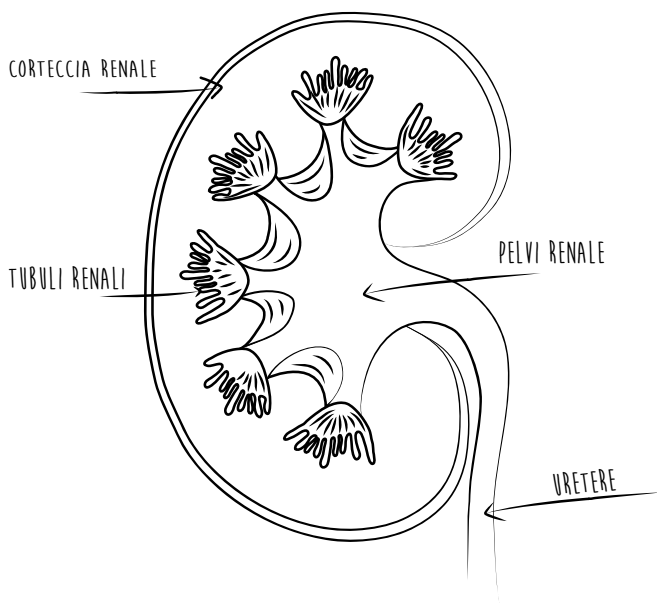
sono: depurazione, stoccaggio intermedio, protezione e scarico. Tuttavia, non riceve molta attenzione, almeno finché fa il suo lavoro coscienziosamente e doverosamente. Solo quando smette di funzionare bene, cominciamo a preoccuparci della vescica, dei reni e tutto il resto.

Il rene: l'impianto di depurazione del corpo

La funzione principale dei reni è quella di filtrare i prodotti di scarto del sangue e produrre urina. Responsabili di questo processo sono i corpuscoli renali, che si trovano all'esterno della corteccia renale e che passano tutto il giorno a filtrare le sostanze nocive dal sangue. Un compito davvero colossale: ogni giorno, tutto il nostro sangue (cioè cinque o sei litri) passa attraverso i reni per circa 300 volte. In totale, i piccoli corpuscoli renali filtrano circa 1.700 litri di sangue ogni giorno (e tu pensavi di avere un lavoro stressante).

Le sostanze nocive qui filtrate vengono poi utilizzate per produrre una forma precoce di urina – l'urina primaria – e uno stadio preliminare di urina secondaria, cioè l'urina finita che successivamente espelliamo. Questa urina primaria viene pompata attraverso i cosiddetti tubuli renali, dove avviene l'effettivo processo di formazione dell'urina, con una produzione che va dai 150 ai 180 litri di urina primaria al giorno. A questo punto, tutto ciò che il corpo potrebbe ancora utilizzare viene ripescato dall'urina primaria.

Circa il 99 per cento del liquido filtrato viene restituito al corpo (si tratta principalmente di acqua), ma anche molecole come zuccheri, proteine semplici e minerali come



sodio o magnesio. Se non recuperassimo l'acqua, moriremmo rapidamente.

Una volta che questo processo è stato completato con successo, l'urina secondaria – da 0,5 a 2 litri al giorno – viene convogliata nei tubi di raccolta. Durante il tragitto, ne viene ulteriormente rimossa l'acqua presente e infine confluisce nella pelvi renale in una formula ancora più concentrata. Qui viene pompata ulteriormente nella vescica attraverso gli ureteri, collegati a una piccola rientranza nei reni.

Come se filtrare, riciclare e produrre urina non fosse abbastanza, i reni, essendo dei veri stacanovisti, svolgono anche altri importanti compiti: regolano la pressione sanguigna filtrando più o meno acqua dal sangue. Se i vasi sanguigni trattengono più acqua, il volume del sangue aumenta e anche la pressione sanguigna aumenta. Se invece i reni drenano più acqua, il volume del sangue diminuisce e la pressione

sanguigna scende. Inoltre, i reni producono l'ormone eritropoietina, che stimola la formazione di globuli rossi nel midollo osseo, e secernono calcitriolo, una forma attiva di vitamina D. Regolano la quantità di calcio nel nostro organismo e sono quindi super importanti per la formazione delle ossa. Inoltre, i reni mantengono l'equilibrio acido-base assicurandosi che il nostro sangue non diventi troppo acido o troppo alcalino durante il processo di filtraggio. Pezzi da novanta, questi reni.

Gli ureteri: le cannuce della vescica

Gli ureteri sono gli anelli di congiunzione tra reni e vescica e pompano l'urina pronta fuori dalla pelvi renale. I due ureteri sono lunghi circa 25/30 centimetri e hanno un diametro di circa 2/4 millimetri. Mi ricordano il gambo di un fiore. Quindi se la vescica fosse la radice e i reni il fiore... Comunque, torniamo agli ureteri.

Per garantire che l'urina fluisca sempre in direzione della vescica e non il contrario, gli ureteri hanno muscoli lisci che si contraggono con moto ondulatorio, garantendo così il trasporto dell'urina fin nella vescica in totale sicurezza, senza deviazioni. Questa cosiddetta onda peristaltica attraversa l'uretere diverse volte al minuto, in modo che i tubi si mantengano effettivamente in costante movimento. All'ingresso della vescica, gli ureteri si intrecciano con i muscoli della vescica e agiscono come una sorta di valvola che impedisce all'urina già versata di rifluire negli ureteri. Se ti sei mai chiesta come mai, anche quando stiamo a testa in giù, la vescica resta piena e riusciremmo persino a fare pipì, ecco spiegato il motivo.

La vescica: contenitore ermetico muscolare per la nostra urina

La vescica è un organo cavo situato al centro del basso ventre, dietro l'osso pubico, e poggia sul pavimento pelvico. La funzione principale della vescica è quella di immagazzinare l'urina, aspettare finché non se ne accumula abbastanza e poi scaricarla al momento opportuno. In gergo tecnico, lo svuotamento della vescica è chiamato "minzione".

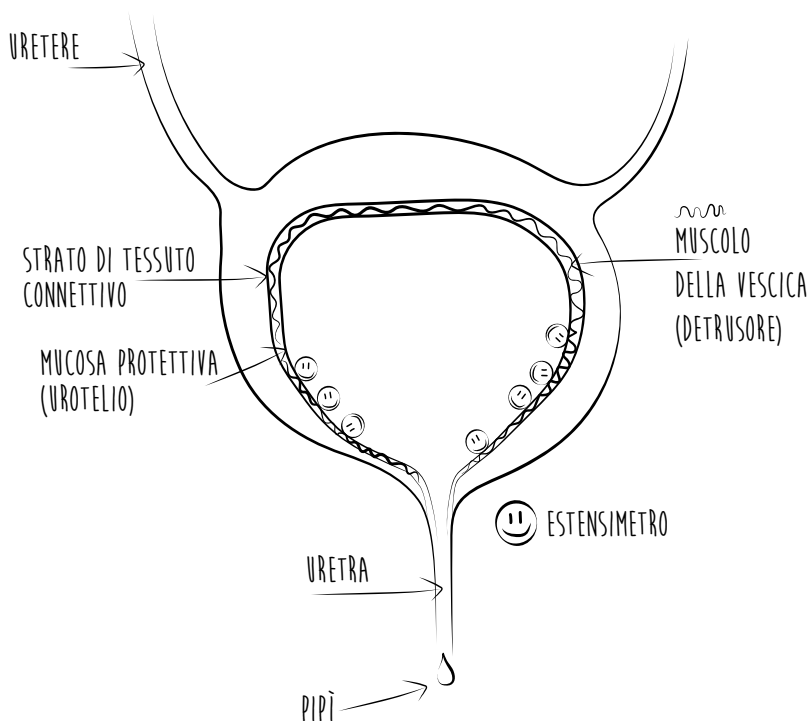
Per far sì che urinare avvenga senza problemi, la vescica usa ogni sorta di espediente. Esternamente, è racchiusa in un morbido strato di tessuto connettivo; questo bellissimo involucro la separa dagli altri organi come una specie di recinto da giardino. Al di sotto, si trova uno strato di muscoli chiamato detrusore (sì, suona come il nome di un Pokémon cattivo). Questo muscolo è rugoso e si espande a seconda di quanto è pieno, permettendo alla vescica di espandersi a sua volta senza lacerarsi.

Parlando del livello di riempimento: quando non è piena, la vescica assume una forma piuttosto ovale, quasi come una piccola ciotola posizionata nel bacino. Più si riempie, più diventa rotonda. Quando è piena fino all'orlo, la sua forma è più simile a quella di una pera o di un palloncino pieno d'acqua stretto in cima. La capacità di contenimento della vescica varia da persona a persona. Di regola, però, noi donne possiamo immagazzinare da 350 a 550 millilitri, mentre i ragazzi da 550 a 750 millilitri (ingiusto, vero?).

Internamente, la vescica è rivestita da una mucosa protettiva chiamata uroepitelio. Qui si trovano dei piccoli sensori che misurano il grado di riempimento della vescica e lo trasmettono al cervello. Trovo questi affarini molto simpatici e

me li immagino come piccoli *smile* intenti a spassarsela nella mia vescica.

Inoltre, la mucosa interna sigilla la vescica e impedisce all'urina di penetrare nella cavità addominale circostante, un po' come una piscina. Allo stesso tempo, protegge la parete della vescica da intrusi come batteri e virus e assicura che l'urina non entri in contatto diretto con la parete della vescica. Se ciò avvenisse sarebbe molto doloroso e potrebbe anche portare allo sviluppo di infiammazioni e infezioni (maggiori informazioni a pagina 82).

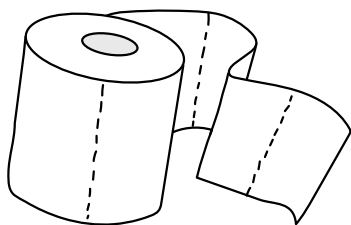


L'uretra: lo scivolo per l'urina verso l'esterno

Lo svuotamento avviene attraverso l'uretra. Come una piccola proboscide, è attaccata all'estremità inferiore della vescica, continua attraverso il pavimento pelvico e, nel caso di noi donne, esce infine allo scoperto nella vulva, direttamente sopra il clitoride. L'uretra femminile misura circa 3/5 centimetri, quella dei ragazzi è lunga ben 20 centimetri (ebbene sì, i famosi 20 centimetri sono questi).

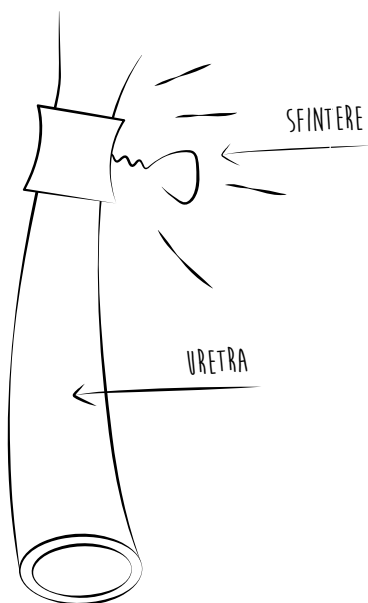
Esternamente, l'uretra è ricoperta da uno strato di muscoli che a sua volta è collegato alla vescica e ai muscoli del pavimento pelvico. Internamente, come tutti gli organi dell'apparato urinario, è rivestita da uno strato mucoso protettivo che dovrebbe tenere lontani i batteri. Se ciò non avviene, la ben nota quanto universalmente odiata cistite fa subito il proprio ingresso sulla scena (ne saprai di più nel capitolo 3 a pagina 65).

Mentre l'uretra femminile funziona solo come uno scivolo per la pipì, un altro fluido corporeo fuoriesce attraverso l'uretra maschile: lo sperma. Poiché i dotti seminali degli uomini entrano nell'uretra, attraverso l'uretra maschile viene scaricato anche lo sperma. Ecco perché l'uretra maschile è chiamata anche dotto spermatico. E per chi ha sempre voluto saperlo ma non ha mai osato chiedere: è anatomicamente impossibile fare pipì ed eiaculare allo stesso tempo.



Gli sfinteri, i buttafuori del corpo: "Non puoi entrare... cioè ...uscire!"

Affinché il tutto abbia una tenuta ermetica, senza gocciolii involontari, la vescica è dotata di due sfinteri aggiuntivi posizionati all'estremità inferiore, che agiscono come dei buttafuori. L'unica differenza è che qui, al posto di far entrare, non devono lasciar uscire nulla. Si dividono in sfintere interno ed esterno. Lo sfintere interno consiste in un plesso di vene simile al corpo cavernoso e si trova direttamente tra la vescica e l'uretra. Quando è attivato, il rivestimento uretrale si contrae e si chiude in modo che la vescica possa riempirsi senza gocciolare. È come un morsetto a vite che sigilla la vescica finché non è piena e pronta per essere svuotata. Lo sfintere esterno si trova direttamente nella parte inferiore dell'uretra, al confine con il pavimento pelvico, ed è, per così dire, l'ultima fortezza prima di uscire. A differenza dello sfintere interno, possiamo intenzionalmente stringere e allentare lo sfintere esterno. Quando la vescica è piena, lo sfintere interno si apre in modo che un po' di urina possa fluire nell'uretra durante la notte. Questo riduce un minimo la pressione dell'urina dandoci più tempo. Quando siamo pronti a urinare, apriamo attivamente lo sfintere esterno: *ciao ciao urina, fa' buon viaggio.*



Il pavimento pelvico: la nave madre che tiene tutto insieme

Il pavimento pelvico è un muscolo multistratificato: i suoi tre strati muscolari sono intrecciati a formare un motivo a griglia e si estendono dalla parte anteriore della zona pubica all'indietro, fino alla parte inferiore della colonna vertebrale, leggermente curva. Se fosse una persona, sarebbe il tipo che dice "amen e così sia" a tutto e che accetta felicemente qualsiasi compito. Qualcuno gli dice mai grazie? Oh, andiamo, al pavimento pelvico piace farlo. Ma cosa in realtà? Be', prima di tutto, è posizionato come un guscio protettivo sotto il bacino, e tiene insieme gli organi interni. Come se non bastasse, ci permette di mantenere una postura eretta e sicura, che naturalmente ci fa sembrare ancora più attraenti (ehi, quanto sei sexy!).

A proposito di attrazione: anche il pavimento pelvico è importante per una vita sessuale soddisfacente. Se i suoi muscoli sono sufficientemente allenati, ci offrono un maggior divertimento a letto e orgasmi più intensi dosando la giusta (dis)tensione.

Il pavimento pelvico assicura anche che gli sfinteri funzionino correttamente. Affinché la vescica riesca a raccogliere sufficiente urina, i muscoli del pavimento pelvico tengono chiusa l'uretra. Solo quando i recettori danno il via libera allo svuotamento, il pavimento pelvico si lascia andare e rilassa i muscoli dello sfintere, permettendo all'urina di fuoriuscire. Una volta avvenuto lo svuotamento in modo efficace, ci sentiamo soddisfatte e sollevate (nel vero senso della parola), e il pavimento pelvico si rimette in tensione così che il gioco possa ricominciare.

Inoltre, un pavimento pelvico ben allenato protegge anche dall'incontinenza. Naturalmente, più siamo in grado di tenere lo sfintere esterno sotto controllo, più a lungo e con maggior sicurezza riusciamo a trattenere l'urina. Tuttavia, se il pavimento pelvico è debole e non allenato, spesso non siamo più in grado di farlo e anche un minimo starnuto o colpo di tosse può causare la fuoriuscita di qualche goccia di urina.

