

Vescica iperattiva notturna nella persona anziana: attenzione al cuore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia madre, ultranovantenne, da oltre dieci anni soffre di vescica iperattiva, diagnosticata con esame urodinamico. L'incontinenza è quasi solo notturna, con molti risvegli che le provocano insonnia e un forte stress. L'incontinenza è meno urgente di giorno e non si presenta se fa una passeggiata. Ha preso tanti farmaci e fatto la riabilitazione del pavimento pelvico: risultati zero. Rassegnarsi al pannolone non vuole. E' avvilita. Davvero non si può fare più nulla "a una certa età"?».

Enrica, Roma

La dignità di una donna va aiutata a ogni età. La vescica iperattiva, che si contrae dando il segnale di urgenza di svuotamento per riempimenti modesti, disturba molto, di giorno e di notte. Come mai sua mamma ne soffre quasi solo di notte? Capirlo ci porta a scegliere cure più efficaci. Normalmente, uriniamo più di giorno. Anche il bioritmo delle minzioni ha una sua armonia, per non disturbare il sonno. La continenza notturna richiede: un basso carico di liquidi dalle 18 in poi; un buon ritmo circadiano dell'ormone antidiuretico (ADH), che riduce la quantità di urina secreta nella notte; un buon sonno; e, importante, un cuore che di giorno pompi ancora bene e garantisca un buon ritorno venoso, così da limitare l'accumulo di liquidi nei tessuti.

Gli anziani che urinano più di notte hanno spesso un cuore affaticato con edemi declivi, ossia accumulo di liquidi nelle gambe, quando sono in posizione eretta. Quando sono a letto i liquidi dai tessuti rientrano in circolo, il cuore li pompa meglio e i reni eliminano più quantità di urina, che sovraccarica la vescica nelle ore notturne, se anche l'ormone antidiuretico è prodotto in minore quantità.

Dare farmaci per curare solo la vescica iperattiva significa avere una visione minimalista, come se sua mamma fosse una vescica agitata che dorme male. Suggestirei un'altra strategia: usare collant a compressione graduata (70 denari) fin da quando si alza per limitare l'accumulo di liquidi; bere acqua soprattutto al mattino e nel primo pomeriggio, e meno dopo le 18; consigliare due pause a letto, anche di mezz'ora, dopo pranzo e prima di cena, con le gambe sollevate rispetto al torace, per facilitare il ritorno venoso pomeridiano così da ridurre il sovraccarico di liquidi notturno; aiutare il cuore, se si fosse un'insufficienza della pompa cardiaca anche sottosoglia: il cardiologo di fiducia valuterà farmaco e dosi.

Una chicca: il muscolo detrusore, che costituisce la parete muscolare della vescica e che, contraendosi, ne causa l'iperattività, è ricco di recettori per il testosterone. L'esperienza clinica mi ha insegnato che il miglior "calmante" naturale per la vescica iperattiva è il testosterone in pomata da applicare in vagina con un dito, con minime quantità di estrogeni locali, sotto controllo medico. La mia adorata mamma li chiamava "i farmaci della dignità".

Pillole di salute

«Mia figlia, sempre a dieta, non ha ciclo da due anni. Lei è felice. Io meno: quali rischi corre?».

Carla S.

La carenza di estrogeni e progesterone, che causa il blocco mestruale, toglie linfa nutritiva a tutti i tessuti. La perdita di osso, con osteopenia, è il segno più inquietante.
