**COMUNICATO STAMPA**

**Incontinenza: chiuso per ferie!**

**Consigli pratici degli esperti per affrontare serenamente un viaggio estivo**

Milano, 17 luglio 2019 – Finalmente sono arrivate le meritate vacanze e per chi soffre di incontinenza urinaria il “motto” è “Vietato farsi prendere dal panico nell’affrontare un viaggio”. Si, perché molto spesso, chi è afflitto da questo disturbo, si vede costretto a rinunciare a muoversi da casa. E’ sufficiente mettere in atto dei piccoli accorgimenti per affrontare serenamente il viaggio. “L’incontinenza è un disturbo che interessa in Italia circa **5 milioni di persone** sopra i 18 anni (3,7 milioni di donne e 1,4 milioni di uomini, con un rapporto di 2,7 a 1 tra i due sessi). Chi soffre di incontinenza urinaria quindi può e deve continuare a svolgere una vita del tutto normale, senza rinunciare alle proprie abitudini, alle proprie passioni e ai piaceri della vita, come viaggiare: andare in giro quando si soffre di incontinenza è possibile, ci sono alcune piccole accortezze da mettere in pratica”, ha affermato **Giusi Gibertini, coordinatore infermieristico servizio di neuro-urologia presso AOU Città della Salute e della Scienza Di Torino**.

Ecco allora un piccolo vademecum per gestire l’incontinenza urinaria anche in estate, piccoli consigli forniti dagli esperti della **Fondazione italiana continenza (FIC)**:

**LIQUIDI**: Per quanto riguarda l’assunzione di liquidi, se da una parte è vero che bere regolarmente può aiutare a regolarizzare l’intestino e limitare l’insorgenza di cistiti acute o calcoli urinari, dall’altra parte nella maggior parte dei casi non è necessario imporsi di superare un litro e mezzo di acqua al giorno in presenza di una dieta ricca di frutta e verdura. Si consiglia di assumere i liquidi gradualmente nell’arco dell’intera giornata, in piccole dosi, a temperatura ambiente. Inoltre è bene rinunciare a caffè, the e bevande alcoliche che aumentano l’iperattività della vescica, oltre ad aumentarne le irritazioni; infine, tra le bevande fresche preferire quelle ricche di vitamina C e a base di mirtilli rossi, ottime per la protezione delle mucose delle vie escretrici.

**ALIMENTAZIONE**: Un’alimentazione attenta ai cibi “alleati dell’incontinenza” può aiutare a tenere la patologia sotto controllo, intervenendo in diversi modi. Seguire le raccomandazioni per una corretta ed equilibrata alimentazione: tra i cibi consigliati, prima di tutto, frutta e verdura a volontà, si anche a frullati o centrifugati: in questo modo si assumono velocemente un gran numero di nutrienti e - nel caso della verdura - si evita di usare condimento in eccesso. Ok anche per legumi, soia e pomodori. Stare alla larga da tutte le pietanze troppo salate, unte o grasse; meglio evitare anche il pepe, il peperoncino e le spezie che stimolano la vescica, oltre ad essere irritanti. Ahimè niente cioccolato (o almeno consumato con moderazione), contiene troppa caffeina. Infine cercare di rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando cene abbondanti e un consumo eccessivo di liquidi la sera. Preferire metodi di cottura semplici, come a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione.

**IGIENE INTIMA E VESTIBILITÀ**: Soprattutto durante l’estate, con il caldo, è fondamentale curare l’igiene intima. Praticare lavaggi più frequenti, così da diminuire l’insorgere di batteri che aggravano lo stato di incontinenza; in alternativa utilizzare i detergenti in crema fluida, che si utilizzano senza acqua, in questo modo vi è una diminuzione del rischio di creare ambienti umidi (causa di arrossamenti) dovuti anche ad una non adeguata asciugatura.

**AUSILI**: Scegliere il prodotto assorbente giusto è fondamentale, non solo in accordo al tipo di continenza ma anche di vestibilità, garantendo a donne e uomini di vivere serenamente i diversi momenti della giornata, liberi di indossare gli indumenti estivi senza disagi e paure. Scegliere quindi ausili che siano garanzia di comfort e sicurezza e naturalmente discrezione; associare un abbigliamento leggero e traspirante, in prodotto naturale come il cotone, per aiutare la cute a respirare e a mantenere la temperatura del corpo adeguata.

**VALIGIA A PROVA DI INCONTINENZA**: preparare un vero e proprio kit da viaggio per gestire al meglio questo disturbo anche quando ci si trova lontano da casa. Nel kit prevedere salviette intime, fazzoletti di carta; biancheria intima e abiti di scorta per potersi cambiare in caso di bisogno; prodotti assorbenti; traverse da letto assorbenti per sentirsi a proprio agio anche se si dorme in hotel o a casa di amici; buste in plastica per riporre gli indumenti umidi o per smaltire gli accessori usati.

Infine è importante ricordare che in presenza di incontinenza urinaria può essere utile in moltissimi casi la riabilitazione del pavimento pelvico, vale a dire l’insieme di tecniche non invasive che possono portare anche alla risoluzione del problema.

Seguendo questi preziosi consigli non vi troverete mai impreparati e, soprattutto, potrete godervi le vacanze estive in totale relax.

**Fondazione italiana continenza**

*La Fondazione italiana continenza, ente senza fini di lucro, nasce nel 2000 e si propone di far conoscere all’opinione pubblica le tematiche dell’incontinenza, di identificare i bisogni dei pazienti e le possibili soluzioni, di contribuire al miglioramento della loro qualità̀ di vita e al superamento degli aspetti più̀ critici della patologia. Inoltre, Fondazione italiana continenza vuole contribuire a migliorare l’educazione sanitaria dei cittadini in materia di incontinenza, contribuire alla preparazione degli operatori sanitari e sostenere il principio della qualità̀ dei servizi delle strutture sanitarie in termini di prevenzione, riabilitazione e cura. Oltre a promuovere la ricerca, l’istituzione di figure professionali specifiche e la sperimentazione scientifica, la Fondazione italiana continenza vuole svolgere un ruolo attivo in qualità̀ di interlocutore del Ministero della Salute, delle Regioni e delle altre istituzioni governative, per tutti i temi relativi a incontinenza urinaria e fecale.*

**Per ulteriori informazioni:**



Ufficio stampa Value Relations tel. 02 37071463

Marianna Cerina – [m.cerina@vrelations.it](mailto:m.cerina@vrelations.it) – mob. 338 6131988