

Ridurre la minzione notturna

Date : 13 Ottobre 2021

Vi è mai capitato di **interrompere il riposo notturno** con la necessità di urinare?

In condizioni fisiologiche normali capita raramente che una persona si svegli più di una volta durante la notte con il bisogno di **svuotare la vescica**. Ma quando il problema della minzione notturna diventa più grave e si riduce notevolmente la qualità del sonno, è importante correre ai ripari.

La **nicturia** - che si distingue dalla **pollachiuria**, ovvero la condizione di aumento della minzione sia durante il giorno che durante la notte - è una condizione patologica che tende ad aumentare in maniera direttamente proporzionale all'avanzare dell'età. Il problema della nicturia colpisce **fino al 20% della popolazione**, soprattutto la fascia di età **dai 40 ai 50 anni**.

Se vi state chiedendo [come ridurre la minzione notturna](#), continuate a leggere: abbiamo preparato un approfondimento con tutte le informazioni per alleviare il fastidioso sintomo.

Quali sono le cause della nicturia?

Scopriamo le **cause della nicturia** che si dividono in **patologiche e non patologiche**. Grazie a questa differenziazione, possiamo consigliare alcuni **rimedi** efficaci per debellare il problema e ridurre drasticamente la sintomatologia.

Tra i casi di **nicturia di natura patologica** si annoverano i disturbi o danni dell'apparato urogenitale come:

- **Infezione alla vescica e cistiti**, soprattutto in donne e bambini.
- **Incontinenza urinaria** e disfunzioni ai **danni del pavimento pelvico**, che possono sopraggiungere dopo un parto naturale.
- **Iperplasia prostatica benigna**, ovvero un ingrossamento benigno della prostata, tra le cause più frequente negli uomini passati i 50 anni.

Tra le principali **condizioni non patologiche** della nicturia troviamo:

- Il **consumo eccessivo di liquidi** prima di coricarsi.
- L'abuso di **alcool, caffeina o bevande energetiche**.
- La **pressione dell'utero sulla vescica** durante gli ultimi tre mesi di gravidanza.

In ogni caso, è consigliato **rivolgersi a un medico** per accertarsi che dietro il sintomo che disturba le nostre notti non ci sia alcuna patologia.

Come alleviare il bisogno di urinare di notte

Nel caso in cui la nicturia ha origine da una causa non patologica bensì fisiologica, esistono delle accortezze per tornare ad avere sonni ristoratori. **Per allontanare il rischio di nicturia** consigliamo di evitare di bere liquidi nelle ore serali, ridurre il consumo di alcolici e caffeina, riposare in un ambiente che ispiri serenità e tranquillità, riducendo così il rischio di risveglio per altre cause.

Inoltre, alcuni **rimedi naturali** sotto forma di **integratori alimentari** possono allontanare il rischio di nicturia, come quelli sviluppati da **Leonardo Medica**; se la causa della nicturia è la **cistite** si può ricorrere a **Cis400**, contenente estratti di mirtillo rosso e pompelmo per favorire la funzionalità delle vie urinarie e il drenaggio dei liquidi, se invece è dovuta ad **infiammazione della prostata o ad iperplasia**, un valido contributo è dato dalla linea di prodotti **Ferprost**, con Serenoa e sostanze anti-ossidanti che supportano la funzionalità della prostata.