

# ENURESI

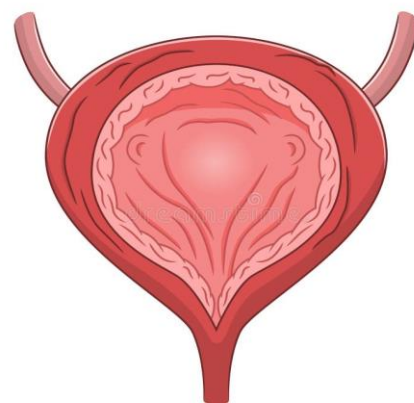
## Che cos'è?

L'enuresi rappresenta una perdita involontaria di urina durante il sonno in bambini di età superiore ai cinque anni. Si possono distinguere un'enuresi primaria, quando il bambino non ha mai raggiunto la continenza, ed un'enuresi secondaria, quando, dopo un periodo di almeno 6 mesi di notti asciutte, il bambino torna a bagnare il letto.

## Quali sono le cause?

I fattori coinvolti nell'eziopatogenesi dell'enuresi sono diversi. Essi sono:

- Troppa pipì. Durante il sonno notturno viene prodotto l'ormone ADH (antidiuretico) che ha la funzione di riassorbire i liquidi e ridurre la produzione di urina. Alcuni bambini presentano un'immaturità di questo assetto ormonale per cui l'ormone ADH viene prodotto in quantità inferiori.
- Vescica "piccola". Talvolta i bambini che soffrono di enuresi presentano una vescica di dimensioni piccole per l'età.
- Qualità del sonno. Una qualità scarsa del sonno può determinare una difficoltà nel risveglio in risposta a segnali inviati dalla vescica.



## Come si cura?

Nei bambini affetti da enuresi è possibile adottare diverse misure comportamentali al fine di migliorare il quadro clinico. Il trattamento della enuresi comprende vari aspetti, quali

- Tenere un diario minzionale. Il diario deve essere tenuto per tre giorni ed è necessario annotare tutte le pipì della giornata segnando l'ora, la quantità prodotta e le modalità (con urgenza? Ha bagnato le mutandine? Saltella prima di urinare?)
- Tenere un calendario delle notti asciutte e delle notti bagnate.
- Assumere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno fra le ore 8 e le ore 18 della giornata. Ridurre invece l'assunzione di liquidi dalle 18 in poi. Spesso i bambini che soffrono di enuresi s'idratano poco nel corso della giornata e, di conseguenza, tendono a bere molto alla sera, prima di coricarsi
- Evitare le bevande zuccherate, prediligere l'acqua
- Cercare di urinare dalle 5 alle 7 volte al giorno (in media ogni 2-3 ore)
- Evitare cibi liquidi e/o ricchi di calcio (cioccolato, latte, formaggio, spinaci, carote, arance) nei pasti serali

## Bibliografia e sitografia

- La scienza del vasino. P. Moretti, 2023 Uedizioni
- Pipì a letto (Enuresi notturna) - Ospedale Pediatrico Bambino Gesù ([ospedalebambinogesu.it](http://ospedalebambinogesu.it))

*In nessun caso il presente sito [www.andreanazecchinipediatra.it](http://www.andreanazecchinipediatra.it) e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti. Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica. Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'Utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito [www.andreanazecchinipediatra.it](http://www.andreanazecchinipediatra.it) o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori*