

---

# L'enuresi

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Abbiamo un bambino di sei anni che ancora di notte non sente lo stimolo della pipì. Per lui comincia ad essere un problema, è molto dispiaciuto quando si sveglia bagnato, anche se noi sdrammatizziamo l'accaduto. Vorremmo sapere (visto che abbiamo la secondogenita di tre anni e mezzo con lo stesso problema) se è normale a sei anni continuare ad essere incontinente e se ci possono essere dei problemi non solo fisici ma soprattutto emotivi e psicologici non evidenti, dato che è un bambino sereno, solare e vivace. M. e B. Il bambino di più di cinque anni bagna frequentemente il letto durante la notte: questa condizione si chiama enuresi. Vi è generalmente familiarità e quasi sempre uno dei genitori ha avuto lo stesso problema, risolto poi spontaneamente in epoca adolescenziale. Si può fare qualcosa? È utile fare qualcosa? Alcune considerazioni. Intanto la causa non è nella cattiva volontà del bambino, ma va cercata altrove. Da cosa dipenda con certezza ancora non si sa, ma le ipotesi più accreditate sono un'alterata produzione dell'ormone che controlla il riassorbimento dei liquidi a livello renale (Adh), un ritardo maturativo della vescica, solo in qualche caso patologie dell'apparato urinario. Disturbi del sonno e disagi psicologici possono variamente influire nel rendere più o meno presente il sintomo. Si può oggi combattere l'enuresi con buon successo. Il primo passo è parlarne al pediatra senza reticenze o paure: non c'è nulla di cui vergognarsi! Anche se questa affermazione sembra scontata, nella realtà molte famiglie ritengono che il problema non sia medico ma legato al bambino e ad una cattiva educazione, convinzioni del tutto errate. Alcuni accorgimenti pratici aiutano a risolverla. Ne cito alcuni: a) si può invitare il bambino ad interrompere a metà la minzione e poi riprendere: questo esercizio si chiama ginnastica menzionale e ha lo scopo di rinforzare la capacità di contenimento della vescica; b) ridurre l'apporto di liquidi la sera: evitare quindi dopo le ore 17,00 latte, bibite gassate, frutta, eccessiva acqua; c) tenere un calendario appeso ai piedi del letto in cui disegnare, insieme con il bambino, le notti asciutte con un bel sole e le notti bagnate con una nuvola; d) abituare a fare sempre la pipì prima di mettersi a letto; e) assumere per bocca o per via nasale l'ormone antidiuretico, terapia da fare ovviamente sotto controllo medico. Come accennavo, l'enuresi tende a risolversi spontaneamente con l'adolescenza, ma intervenire precocemente è utile per ridurre il potenziale disagio del ragazzo e anche i limiti alla vita sociale che tale condizione comporta, come ad esempio la rinuncia a dormire fuori casa o andare in gita con i compagni per il timore di bagnare il letto e fare figuracce. Quando osserviamo i disegni dei bambini enuretici si capisce bene come, anche se non ne parlano, essi desiderino essere normali, e ciò deve essere di monito a non sottovalutare il problema. L'enuresi non necessariamente determina conseguenze sul piano psicologico, ma molto dipende dalla specifica sensibilità individuale e soprattutto dalla capacità della famiglia di non fare sentire in colpa il figlio. L'atteggiamento dei genitori affinché l'enuresi non incida sull'autostima del ragazzo è fondamentale e mi sembra che quanto già state facendo - cioè non colpevolizzarlo quando è incontinente, ma sforzarvi di stargli vicino valorizzando le sue iniziative positive - sia la strada migliore per un sereno sviluppo: l'enuresi passerà ma rimarranno nel suo cuore i concreti gesti d'amore da voi ricevuti.