



El perillós efecte secundari d'anar al lavabo «per si de cas»



Des de petits se'ns ensenya a anar al lavabo abans de sortir de casa "per si de cas" després no tenim la possibilitat de fer-ho. Aquest fet s'ha convertit en costum per amoltes persones i, encara que pugui semblar que és el millor que podem fer, amb el pas del temps pot suposar un perill.

Els desconeguts efectes secundaris d'aquest costum

Elena Valiente, una fisioterapeuta especialitzada en el sòl pelvià, assegura a El País que buidar la bufeta amb massa freqüència pot fer-la hiperactiva i obligar-te a anar al lavabo molt més sovint i amb urgència.

La mitjana indicada per acudir al lavabo és entre 7 i 8 vegades cada 24h. La nostra bufeta està preparada per aguantar un llarg període sense necessitat de buidar-se, a no ser que ingerim una gran quantitat de líquid. Tot i que amb tan sols 150 mil·lilitres ja podríem notar ganes d'orinar, podem aguantar fins a 500 mil·lilitres.

Així doncs, si mai omplim del tot la nostra bufeta, s'acostuma a retenir poc i perd la seva capacitat d'estirar-se a mesura que es va omplint. Per tant, si la buidem quan realment tampoc en tenim necessitat, acabem modificant la seva capacitat i això a la llarga podria provocar incontinència i debilitar el nostre sòl pelvià.