



Segons els experts hi ha una postura ideal per anar al lavabo i és aquesta

[inicentrareport]Ens passem gran part de la nostra vida al lavabo. En concret, cada cop que hi anem, ens asseiem a la tassa del vàter almenys un minut. Tenint en compte això, no és d'estranyar que s'hagin fet estudis sobre com influeix aquesta activitat en la salut.

I a quina conclusió han arribat aquestes investigacions? Doncs que la postura que adoptem a l'hora de fer les nostres necessitats pot tenir conseqüències negatives.

D'acord amb els científics, la típica posició que utilitzem per anar al lavabo -asseguts i amb els peus tocant a terra- ha estat vinculada a problemes d'hemorroides, restrenyiments i mals d'esquena, entre altres.

És per això que els experts recomanen adoptar una postura diferent, segons informa la BBC. **Aconsellen fer servir la posició que podeu veure en la imatge de més avall: col·locar els peus damunt un tamboret o suport similar per tal d'alçar els genolls.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Pot semblar un detall sense importància, però aquesta posició ajuda a relaxar els intestins i a facilitar que anem de ventre. **De fet, les persones que opten per utilitzar aquesta postura només s'estan al vàter una mitjana de 51 segons!**

[ficentrareport]