

¿Qué es mejor, orinar de pie o sentado?: La ciencia tiene la respuesta



Orinar sentado ayuda a vaciar por completo la vejiga y ayuda a prevenir la aparición de hiperplasia prostática benigna. Foto: Mundo Deportivo.

¿De pie, sentado? ¿Cuál es la mejor forma de orinar? Puede parecer una pregunta estúpida, pero quizá la respuesta cambie los hábitos de más de uno. A nivel fisiológico, el órgano reproductor masculino es que ofrece un margen de maniobra más amplio, pero aunque el pene te dote con la libertad de orinar de pie... quizá no sea la mejor idea.

Un equipo de investigadores holandeses del Centro Médico de la Universidad de Leiden descubrieron que orinar sentado puede ser mucho más beneficioso en general, ya que ayudaría a que la vejiga se vacíe más rápido y por completo.

Ciencia

Cuando nos ponemos de pie, los músculos que rodean la pelvis y la columna vertebral se tensan, y eso aunque no lo parezca tiene consecuencias en el resto del cuerpo. Al sentarnos todos esos músculos se relajan, por lo que orinar en esa posición favorece a que la vejiga pueda vaciarse con mucha más naturalidad.

Además, los expertos aseguran que orinar sentado puede ayudar a prevenir la hiperplasia prostática benigna, una condición que padecen una enorme cantidad de hombres a medida que se acercan a la vejez. Algunos de los síntomas son el desarrollo de cálculos en la vejiga, infecciones del tracto urinario e incluso infecciones renales.

Sentado es objetivamente mejor

En una entrevista en The Telegraph, Gerald Collins, cirujano urólogo consultor del Alexandra Hospital explicaba cómo sentarse en la taza para orinar puede ser clave para una buena salud renal con la edad:

Sentarse es probablemente la forma más eficiente de hacerlo. La hiperplasia prostática benigna ocurre debido a un cambio en el entorno hormonal dentro de la próstata, principalmente a partir de los 40 años en adelante. Obtienes un aumento en cierto producto de descomposición de la testosterona que hace que la próstata aumente su tamaño y desarrollo celular. Orinar sentado ayuda a prevenir ese desgaste con el paso de los años

Ahora que se conocen los beneficios de orinar sentado, el único obstáculo que queda por delante es la masculinidad frágil. Un estudio publicado por el gobierno británico encuestó a hombres de todo el mundo acerca de si orinan sentados habitualmente y, en caso contrario, si estarían dispuestos a hacerlo sabiendo los beneficios que produce.

El 33% de los hombres británicos rechaza tajantemente sentarse al orinar, frente a un 24% que confiesa hacerlo de vez en cuando. Las naciones donde los hombres son más reacios a hacerlo son Mexico y Polonia.

Los profesionales de la salud tienen clarísimo que orinar sentado es beneficioso para el cuerpo humano, pero es que además es la opción más higiénica. No es casualidad que el 70% de los hombres japoneses lo hagan de esta manera, ya que la cultura del respeto y la higiene arraiga con mucha fuerza en el territorio nipón.

Los japoneses no están exentos de prejuicios ni mucho menos, pero a la hora de orinar, son los que objetivamente mejor lo están haciendo. (Tomado de Mundo Deportivo)

<https://www.radiohc.cu/noticias/ciencias/326047-que-es-mejor-orinar-de-pie-o-sentado-la-ciencia-tiene-la-respuesta>



Radio Habana Cuba