



5 cose da sapere sull'urina

Di che colore dovrebbe essere la nostra urina? Quanta pipì si produce in un giorno? Quanto dovrebbe durare mediamente una minzione? Che cosa può significare avere **piccole perdite di urina** quando si ride o si starnutisce? Ci sono molte **cose da sapere sull'urina**, alcune sicuramente curiose, ma tutte significative per la nostra salute.

Il colore delle urine

Può sembrare strano, ma il **colore delle urine** può dire molto sul nostro stato di salute. Una **pipì giallo paglierino** indica una buona idratazione, mentre urina di un giallo molto chiaro indica che forse si sta bevendo troppo; al contrario, urine molto scure e concentrate indicano che non si stanno assumendo abbastanza liquidi, cosa che potrebbe provocare problemi alle vie urinarie e non solo.

Una colorazione rosa o addirittura rossa dell'urina indica che ci sono tracce di sangue fresco, cosa che può indicare uno stato di infezione, mentre un colore tendente al marrone indica la presenza di sangue vecchio nelle urine. In entrambi i casi è caldamente consigliato consultare un medico.

Quanta pipì si produce in un giorno

Le persone che non soffrono di particolari problemi di salute sentono l'esigenza di urinare circa sette volte al giorno, anche se tale numero può variare a seconda di quanto si beve.

Nell'arco delle 24 ore ognuno di noi dovrebbe produrre in media circa 1.000/2.000 ml di urina: ci possono essere delle variazioni che dipendono dalle caratteristiche del singolo e dal suo stile di vita, ma se questi valori si discostano di molto di parla di **poliuria** (produzione di oltre 2.000/2.500

ml al giorno), **oliuria** (meno di 400/500 ml di urina nelle 24 ore) o di **anuria**, ovvero quando si producono meno di 100 ml di pipì al giorno.

Quanto dura mediamente una minzione

Vi siete mai chiesti **quanto dura una minzione**? Le persone in salute in teoria dovrebbero avere un getto di urina della durata di circa sette secondi, ma ci possono essere delle variazioni che dipendono da persona a persona. Tuttavia una minzione molto breve anche se si avvertiva la vescica piena potrebbe essere la spia di un problema e sarebbe quindi meglio consultare un medico.

Piccole perdite di urina, cosa significano?

Una risata con gli amici, un violento colpo di tosse o un piccolo sforzo ed ecco che perdetevi involontariamente qualche goccia di urina. E' normale? No: non è un sintomo preoccupante, ma è la spia di quello che potrebbe diventare un problema. L'**incontinenza da sforzo** si manifesta appunto con piccole **perdite involontarie di urina** che avvengono quando si effettua un movimento che stressa la zona del bacino. E' un disturbo che si può gestire e alleviare con alcune piccole accortezze e appositi **esercizi di ginnastica pelvica**.

Sindrome della vescica timida, esiste davvero?

Sentivate un fortissimo bisogno di fare pipì, ma appena entrati finalmente in una toilette pubblica improvvisamente non riuscite ad emettere una singola goccia di urina. Potreste soffrire di **urofobia**, chiamata anche **sindrome della vescica timida**. In cosa consiste? Semplicemente nella **paura di fare pipì in pubblico** e in presenza di altre persone. Ovviamente non si tratta di un disturbo a livello fisico, in quanto la persona che ne soffre è in grado di urinare, ma nei casi più gravi può essere un disturbo fastidioso perché impedisce di fare pipì se non in un contesto molto tranquillo e riservato.