



Quanta urina contiene la vescica?

Il numero di volte in cui una persona sente il bisogno di urinare e la quantità di urina emessa per ogni minzione e nell'arco della giornata è molto soggettivo e varia da persona a persona: non ci sono “numeri” giusti o sbagliati, ma ci sono dei dati indicativi - come ad esempio **quanta urina può contenere la vescica** - che sarebbe bene tenere in considerazione per rendersi conto di eventuali problemi di salute legati alle vie urinarie.

Cominciamo con il dire che i nostri reni filtrano ogni giorno litri di sangue, per depurarlo da scorie e tossine; queste sostanze di scarto vengono raccolte nella **vescica**, uno dei più importanti organi dell'**apparato urinario**, in attesa di essere espulse dall'organismo sotto forma di urina.

I muscoli detrusori si rilassano per consentire alla vescica di riempirsi; quando questa sacca è piena, o quasi, comunica questo dato al cervello, che a sua volta invia l'impulso di urinare. A questo punto gli sfinteri si rilassano, mentre il muscolo detrusore si contrae per produrre la pressione necessaria a far uscire l'urina dalla vescica attraverso l'uretra.

Sebbene non ci sia un dato univoco e preciso, in quando ogni persona può avere caratteristiche diverse, mediamente la **vescica di una persona adulta** contiene circa 350 millilitri di urina, quantità che può essere leggermente superiore per gli uomini. La vescica di un individuo adulto, in ogni caso, può essere molto elastica e ha in genere la capacità di espandersi molto. In ogni caso è bene non eccedere e cercare di andare in bagno ad intervalli regolari.

Nell'arco delle 24 ore, inoltre, ognuno di noi può arrivare a produrre circa 1.000/2.000 ml di urina, anche se questo dato può cambiare anche di molto tra una persona e l'altra a seconda di quello che si mangia, della quantità di acqua che si beve e delle condizioni ambientali.

Quando la **quantità di urina prodotta in un giorno** scende sotto i 400- 500 ml, i medici sono

soliti parlare di **oliguria**, mentre quando questa quantità supera i 2.000 – 2.500 ml nelle 24 ore in genere si parla di **poliuria**. Queste **alterazioni della diuresi** possono essere una non preoccupante conseguenza di una situazione particolare, ma anche il sintomo di un problema di salute e sarebbe quindi bene non sottovalutarle. Alcune forme di diabete, ad esempio, si possono manifestare anche con una importante produzione di urina, mentre il produrne troppo poca può essere una spia che indica nefrite o patologie che causano disidratazione.