



Trattenere a lungo l'urina: conseguenze e rischi

Riuscire a **trattenere sufficientemente a lungo l'urina** è sicuramente segno di un pavimento pelvico tonico e in forma, tuttavia **trattenere l'urina troppo a lungo** è un comportamento che, se ripetuto frequentemente, può esporci a conseguenze e rischi per la nostra salute urinaria: si va da semplici infezioni alle vie urinarie provocate dalla permanenza dei germi nella vescica a conseguenze ben più serie, come ad esempio problemi alla vescica o ai reni.

Lo **stimolo ad urinare quando la vescica è piena** è perfettamente normale, ma spesso si tende a rimandare il momento di andare in bagno anche di molte ore perché, ad esempio, siamo impegnati in una riunione oppure perché dovremmo usufruire di un bagno pubblico. Questo comportamento, però, ripetuto nel tempo può avere diverse conseguenze in special modo, se le urine dovessero risultare infette, il trattenere a lungo le urine potrebbe esporre all'insorgenza di infezioni dei reni con brividi, febbre, mal di stomaco, crampi, dolore durante la minzione e ansia. Ma non solo, ci sono anche **conseguenze più gravi del trattenere l'urina**.

Accumulo di tossine

Si raccomanda spesso di bere due litri di acqua al giorno per idratare l'organismo e mantenere puliti i reni, ma se questi liquidi non vengono espulsi sotto forma di urina quando si sente lo stimolo ad andare in bagno, bere molto non risulta solo inutile, ma anche potenzialmente dannoso.

Espansione della vescica

Quando si sente lo stimolo ad urinare ma si rimanda il momento della minzione, i liquidi dilatano le pareti della vescica, che ha una capacità ridotta. E' vero che i tessuti della vescica sono elastici e che quindi in qualche occasione questo organo può trattenere maggiori quantità di urina, ma a

lungo termine questo comportamento determina un **allargamento della vescica**, cosa che può avere conseguenze sulla nostra salute.

Cistite e infezioni ricorrenti

Insieme all'urina tratteniamo anche scorie, batteri e sostanze acide che, se rimangono a lungo a contatto con le pareti della vescica e del tratto urinario, possono causare danni e irritazioni: questi a loro volta possono portare a sviluppare diversi tipi di infezioni delle vie urinarie, come ad esempio la cistite.

Calcoli renali

Alcune sostanze contenute nell'urina, se non espulse regolarmente, possono cristallizzarsi dando vita a fastidiosi calcoli renali. Per evitarlo, oltre a consumare molta acqua, è **bene svuotare regolarmente la vescica**.

Reflusso vescico-uretrale

Il reflusso vescico-uretrale è una **conseguenza del trattenere l'urina troppo a lungo** che non deve essere sottovalutata. Consiste nella retrocessione anomala dell'urina dalla vescica verso i reni a causa di un'infezione oppure della pressione esercitata da un altro organo sugli ureteri. Il risultato sono spesso infezioni e danni epatici, per questo è necessario rivolgersi tempestivamente ad un medico.