

# AGUANTAR L'ORINA ÉS PERJUDICIAL?



La resposta és, sí. Entre altres raons l'orina no és un líquid estèril i l'emmagatzemat excessiu i perllongat d'aquesta dins de la bufeta afavorirà el creixement de bacteris i provocarà infeccions urinàries de repetició. Els uròlegs consideren que aguantar l'orina al màxim, se el reservori vesical, forçant les seves estructures. Contenir les ganes d'orinar pot està marcat en els animals per evitar la creació de rastres que els detectin, i en les persones, quan sé relacions socials així ho aconsellen, o per exemple, en esports com el futbol on cada part dura 45 minuts.

Per regla general, es considera normal una freqüència de micció diürna aquella que no superi les vuit vegades al dia, i nocturna no superior a una vegada. En nombre d'hores, equivaldria a realitzar una micció durant quatre hores durant la vigília i com a màxim una vegada cada vuit hores a la nit. Tanmateix, aquesta freqüència estarà marcada en la gènere humà, a part d'altres factors, per les necessitats socials.

La freqüència que es considera dins de la normalitat se situa entre sis i set miccions durant el dia, i llevar-se una vegada a la nit a orinar també és considerat una cosa normal. Si aquestes xifres són més elevades ja es parla d'augment de la freqüència i de nictúria (orinar a la nit). Pot haver-hi variables. Persones que beuen una important quantitat de líquids poden tenir una freqüència elevada, sense patir cap malaltia vesical.