



# Fas allò d'anar al lavabo «per si de cas»? Deixa de fer-ho

Des de petits se'ns ensenya a anar al lavabo abans de sortir de casa "per si de cas" després no tenim la possibilitat de fer-ho. Aquest fet s'ha convertit en costum per amoltes persones i, encara que pugui semblar que és el millor que podem fer, amb el pas del temps pot suposar un perill.

## Els desconeguts efectes secundaris d'aquest costum

Elena Valiente, una fisioterapeuta especialitzada en el sòl pelvià, assegura a El País que buidar la bufeta amb massa freqüència pot fer-la hiperactiva i obligar-te a anar al lavabo molt més sovint i amb urgència.

La mitjana indicada per acudir al lavabo és entre 7 i 8 vegades cada 24h. La nostra bufeta està preparada per aguantar un llarg període sense necessitat de buidar-se, a no ser que ingerim una gran quantitat de líquid. Tot i que amb tan sols 150 mil·lilitres ja podríem notar ganes d'orinar, podem aguantar fins a 500 mil·lilitres.

Així doncs, si mai omplim del tot la nostra bufeta, s'acostuma a retenir poc i perd la seva capacitat d'estirar-se a mesura que es va omplint. Per tant, si la buidem quan realment tampoc en tenim necessitat, acabem modificant la seva capacitat i això a la llarga podria provocar incontinència i debilitar el nostre sòl pelvià.