



Dai segnali del colore alla postura, sui social "urina mania" tra scienza e falsi miti

## Descrizione

(Adnkronos) è?

Negli ultimi tempi sui social si sta registrando una singolare attenzione nei confronti dell'urina. Dai video in cui si analizzano le sfumature cromatiche del flusso fino alle derive più estreme, come le presunte virtù terapeutiche dell'urinoterapia, il tema è diventato virale. Tuttavia, al di là delle mode del web, l'urina rappresenta un indicatore biologico fondamentale, una sorta di report quotidiano dello stato di salute dell'organismo, dice all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica Università Lum Giuseppe Degennaro

Esaminando il fenomeno dal punto di vista medico, secondo Minelli emergono cinque aspetti cruciali tra scienza, comportamento e biologia: 1) Una delle tendenze più controverse e prive di fondamento scientifico riguarda il consumo terapeutico della propria urina. Dal punto di vista fisiologico, questa pratica non apporta alcun beneficio e risulta, al contrario, potenzialmente controproducente avverte. L'urina è costituita per il 95% da acqua, ma il restante 5% è un concentrato di sostanze che l'organismo ha attivamente selezionato per l'espulsione: scarti azotati come l'urea, acido urico, creatinina, sali in eccesso e tossine precedentemente filtrate dai reni. Reintrodurre questi elementi nel sistema digerente costringe l'apparato renale a un sovraccarico di lavoro per eliminare nuovamente sostanze già scartate, smentendo qualsiasi presunto effetto "detox".

2) Postura e minzione maschile: evidenza biomeccanica. Il dibattito sulla corretta modalità di minzione per gli uomini trova una risposta chiara negli studi di biomeccanica e urologia, i quali suggeriscono che la posizione seduta sia preferibile rispetto a quella eretta. Quando si adotta la posizione seduta, i muscoli della regione pelvica e delle cosce raggiungono uno stato di completo rilassamento. Questa condizione anatomica prosegue l'immunologo favorisce uno svuotamento più fluido e totale della vescica, riducendo le resistenze uretrali. Al contrario, la stazione eretta richiede una contrazione muscolare riflessa che può parzialmente ostacolare il flusso. A questo si aggiunge anche un vantaggio igienico: la minzione in piedi genera microscopiche e invisibili proiezioni di goccioline che tendono a depositarsi sulle superfici circostanti.

3) La cromatografia domestica: i segnali del colore. Il colore dell'urina costituisce il segnale visivo pi immediato dello stato di idratazione e della funzionalit metabolica. Le diverse tonalit offrono indicazioni precise: Trasparente: Indica un apporto idrico elevato, talvolta eccessivo, che rischia di diluire oltre misura la concentrazione dei sali minerali nel sangue elenca immunologo Giallo paglierino: Rappresenta lo standard ottimale, indice di un perfetto equilibrio idrico e di una corretta filtrazione renale. Giallo scuro o ambra: il segno classico della disidratazione; l'urina si presenta concentrata a causa della carenza di liquidi nell'organismo. Giallo fluorescente: Si tratta di un fenomeno innocuo legato all'assunzione di integratori multivitaminici, in particolare della vitamina B2 (riboflavina), che il corpo elimina per via urinaria una volta superata la soglia di assorbimento. Rosato o rosso: In assenza di una recente ingestione di alimenti pigmentati come le barbabietole, la presenza di questa colorazione indica ematuria (sangue nelle urine), un reperto clinico che necessita sempre di un approfondimento medico.

4) Il fattore asparagi e la variabilit genetica. La comparsa di un odore pungente e caratteristico subito dopo il consumo di asparagi un fenomeno biologico noto, legato alla degradazione dell'acido asparagusico in composti solforati volatili ricorda La aspetto pi interessante dal punto di vista scientifico riguarda la variabilit genetica umana legata a questo evento. La popolazione si divide infatti tra individui che producono tali metaboliti odorosi e individui che non li producono. Inoltre, esiste una specifica alterazione genetica a livello dei recettori olfattivi (anosmia specifica) che rende alcune persone del tutto incapaci di percepire quell'odore, anche qualora lo stessero producendo.

5) Il falso rimedio contro le meduse. Un mito intramontabile, spesso alimentato dalla cultura pop e cinematografica, suggerisce l'applicazione di urina sulla pelle in caso di puntura di medusa. La medicina d'urgenza respinge categoricamente questa pratica. L'urina non possiede propriet disinfettanti o lenitive adatte a questo scopo svela Minelli A causa del suo pH e della sua specifica concentrazione salina, l'applicazione sui tessuti lesi pu provocare la rottura osmotica delle nematocisti (le cellule urticanti della medusa) ancora adese alla cute. Questo fenomeno causa un ulteriore rilascio di tossine, esacerbando il dolore e l'infiammazione anzich placarli. I protocolli corretti prevedono l'uso di acqua di mare calda e l'applicazione di gel astringenti al cloruro d'alluminio.

In conclusione, per il medico ascoltare (e guardare) il proprio corpo il primo passo per volersi bene. Magari concedersi qualche secondo di osservazione, prima di azionare lo scarico, pu essere un buon presidio per tenere d'occhio la salute.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

**Data di creazione**

Luglio 4, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*