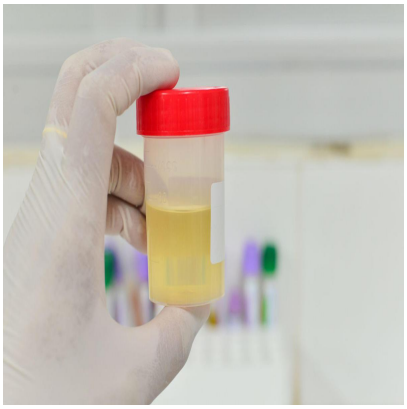


Dai segnali del colore alla postura, sui social Ã¨ â??urina maniaâ?? tra scienza e falsi miti

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Negli ultimi tempi sui social si sta registrando una singolare attenzione nei confronti dellâ??urina. â??Dai video in cui si analizzano le sfumature cromatiche del flusso fino alle derive piÃ¹ estreme, come le presunte virtÃ¹ terapeutiche dellâ??urinoterapia, il tema Ã¨ diventato virale. Tuttavia, al di lÃ delle mode del web, lâ??urina rappresenta un indicatore biologico fondamentale, una sorta di â??report quotidianoâ?? dello stato di salute dellâ??organismoâ?•, dice allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica UniversitÃ Lum Giuseppe Degennaro

Esaminando il fenomeno dal punto di vista medico, secondo Minelli emergono cinque aspetti cruciali tra scienza, comportamento e biologia: 1) â??Una delle tendenze piÃ¹ 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 â?? avverte â?? Lâ??urina Ã¨ costituita per il 95% da acqua, ma il restante 5% Ã¨ un concentrato di sostanze che lâ??organismo ha attivamente selezionato per lâ??espulsione: scarti azotati come lâ??urea, acido urico, creatinina, sali in eccesso e tossine precedentemente filtrate dai reni. Reintrodurre questi elementi nel sistema digerente costringe lâ??apparato renale a un sovraccarico di lavoro per eliminare nuovamente sostanze giÃ scartate, smentendo qualsiasi presunto effetto â??detox'â?•.

2) Postura e minzione maschile: lâ??evidenza biomeccanica. â??Il dibattito sulla corretta modalitÃ 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 â?? prosegue lâ??immunologo â?? favorisce uno svuotamento piÃ¹ fluido e totale della vescica, riducendo le resistenze uretrali. Al contrario, la stazione eretta richiede una contrazione muscolare riflessa che puÃ² 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 circostantiâ?•.

3) La cromatografia domestica: i segnali del colore. â??Il colore dellâ??urina costituisce il segnale visivo piÃ¹ immediato dello stato di idratazione e della funzionalitÃ metabolica. Le diverse tonalitÃ offrono indicazioni precise: Trasparente: Indica un apporto idrico elevato, talvolta eccessivo, che rischia di diluire oltre misura la concentrazione dei sali minerali nel sangue â?? elenca lâ??immunologo â?? Giallo paglierino: Rappresenta lo standard ottimale, indice di un perfetto equilibrio idrico e di una corretta filtrazione renale. Giallo scuro o ambra: Ã? il segno classico della disidratazione; lâ??urina si presenta concentrata a causa della carenza di liquidi nellâ??organismo. Giallo fluorescente: Si tratta di un fenomeno innocuo legato allâ??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 variabilitÃ genetica. â??La comparsa di un odore pungente e caratteristico subito dopo il consumo di asparagi Ã¨ un fenomeno biologico noto, legato alla degradazione dellâ??acido asparagusico in composti solforati volatili â?? ricorda â?? Lâ??aspetto piÃ¹ interessante dal punto di vista scientifico riguarda la variabilitÃ 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 quellâ??odore, anche qualora lo stessero producendoâ?•.

default watermark

5) Il falso rimedio contro le meduse. â??Un mito intramontabile, spesso alimentato dalla cultura pop e cinematografica, suggerisce lâ??applicazione di urina sulla pelle in caso di puntura di medusa. La medicina dâ??urgenza respinge categoricamente questa pratica. Lâ??urina non possiede proprietÃ disinfettanti o lenitive adatte a questo scopo â?? svela Minelli â?? A causa del suo pH e della sua specifica concentrazione salina, lâ??applicazione sui tessuti lesi puÃ² 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 lâ??infiammazione anzichÃ© placarli. I protocolli corretti prevedono lâ??uso di acqua di mare calda e lâ??applicazione di gel astringenti al cloruro dâ??alluminioâ?•.

In conclusione, per il medico â??ascoltare (e guardare) il proprio corpo Ã¨ il primo passo per volersi bene. Magari concedersi qualche secondo di osservazione, prima di azionare lo scarico, puÃ² essere un buon presidio per tenere dâ??occhio la saluteâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Luglio 4, 2026
Autore
redazione

default watermark