

25 luglio 2014 11:09

## Uomini e pipi'. E' meglio farla in piedi o seduti?

di [Redazione](#)



Come diceva Pierre Desproges (1) “Tutto nella vita e' una questione

di scelta, si comincia con la tettarella o il capezzolo, si termina con la quercia o l'abete”. E tra queste due estremita' dell'esistenza, si inserisce, per la meta' maschile dell'umanita', un altro dilemma: e' meglio fare la pipi' in piedi o seduti? Ci sono quelli che ci tengono di piu' alla propria salute, e quelli che -la maggior parte in Occidente- restano in piedi nelle loro scarpe o quelli che -come e' piu' frequente in Asia- si siedono o si accovacciano per urinare?

Andando indietro negli annali della scienza, si scopre che la questione non e' ne' stupida ne' nuova. Nel 1883, il medico militare britannico Raglan Barnes, in servizio nelle Indie, se l'era posta scrivendo in merito un articolo pubblicato per il molto serio “British Medical Journal”. Aveva rilevato, frequentando i dispensari e gli ospedali civili, un notevole numero di calcoli renali nella popolazione indigena, ed aveva ipotizzato che l'origine della malattia fosse nel regime alimentare, questi semini potevano essere favoriti dall'abitudine che avevano gli indiani di urinare accovacciati. Nel suo testo, Raglan Barnes ipotizza che, per l'uomo, la posizione accovacciata “paralizza l'azione dell'organo muscolare (la vescica, ndr) che vuole svuotarsi”. Il risultato? Un'urina che resta in maggiore quantita' nella vescica e favorisce la formazione dei calcoli. Il medico militare aggiunge inoltre che quando si e' uomini, uomini veri, si sta in piedi per la minzione, e che la civilizzazione e il colonizzatore dovranno incitare -citazione letterale- “il nostro fratello ariano” ad uscire dal proprio errore.

Venendo un po' piu' vicini ai nostri tempi, dopo che un loro studio e' stato pubblicato sulla rivista “PLoS ONE”, alcuni urologi dell'Universita' di Leyde (Paesi Bassi) si sono nuovamente posti la domanda del dottor Barnes. Per rispondervi, hanno analizzato la letteratura in merito nei minimi particolari ed hanno trovato 11 studi che mettevano a confronto i risultati delle due posizioni su un campione totale di ottocento uomini. Tutti questi articoli avevano in comune i dati sulla durata e la portata della minzione, misurando il liquido che restava nella vescica una volta che la brachetta era stata richiusa. Analizzando tutti questi dati, i ricercatori olandesi hanno trovato che, nel caso dei partecipanti in buona salute, la posizione non aveva nessuna influenza sui risultati. Al contrario, le cose erano un po' differenti per gli uomini sofferenti di prostata.

Dietro questo nome si nascondono una serie di sintomi, disturbi della minzione, dovuti all'ipertrofia benigna della prostata. Quando questa ghiandola che circonda l'uretra si ingrossa, cosa frequente con l'avanzare degli anni, il flusso di urina rallenta e puo' anche divenire difficile, cosa che fa frequentare di piu' le toilette dove ogni volta si evacuano piccoli volumi. Secondo lo studio di “PLoS ONE”, gli uomini colpiti da disfunzioni alla prostata traggono un leggero beneficio ad urinare seduti, puo' darsi perche' la posizione necessita, essenzialmente presso le persone piu' anziane, di una minore tensione muscolare per mantenere l'equilibrio: la portata dello scarico e la quantita' di urina espulsa sono maggiori (cioe' il contrario delle supposizioni del medico militare Barnes). Gli autori dell'articolo parlano, con termini ben precisi, di “una tendenza verso un profilo urodinamico piu' favorevole”, che sarebbe a dire che i miglioramenti notati sono fievoli. I ricercatori concludono spiegando che il dibattito su in-piedi/seduti non puo' essere concentrato sulla sola opzione dei criteri “urodinamici”.

Comunque c'e' un aspetto dove la minzione in piedi presenta degli incontestabili svantaggi, e' quello della pulizia dei gabinetti. Tutti coloro che hanno, nel nostro Paese, frequentato qualche volta delle toilette per uomini, si sono domandati come gli energumani che li avevano preceduti avessero potuto realizzare questa ricostruzione in miniatura del Parco nazionale di Yellowstone dopo l'attivazione dei geysers. Almeno due tecniche permettono questa porcheria: tentare -con le due mani sul proprio telefonino- un gran ponte come quello del calciatore argentino Lionel Messi nei Mondiali di Calcio 2014, consentendo alla natura di esprimersi liberamente nel piano inferiore, o cercare di puntare la tazza del cesso dal fondo della toilette facendo una capriola. Porca miseria, ancora un'altra scelta...

(1) noto umorista “noir” francese

*(articolo di Pierre Barthélémy, pubblicato sul quotidiano Le Monde del 25/07/2014)*