

**Metti in agenda
la tua salute**
Scarica l'App
di Gruppo San Donato

CORRIERE SALUTE

Gruppo
San Donato

LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

Alcuni comportamenti da evitare sono intuitivi, altri meno, come ad esempio tenere in mano il telefonino. Mentre invece è intelligente indossare la mascherina (indipendentemente dal Covid), che protegge dall'aerosol, in cui possono essere presenti alcuni germi, specie in ambienti piccoli e non areati



Guida all'uso (sicuro) dei bagni pubblici

LE STRATEGIE UTILI
PER RIDURRE AL MINIMO
I RISCHI D'INFEZIONI

Dossier a cura di **Anna Fregonara**

a pagina **04**

Benessere



La ginnastica
artistica giova
sia al corpo
sia alla mente

di **Antonella Sparvoli**

8

Psicologia

Aiuto dei genitori
per i compiti a casa:
utile, inutile
o dannoso?

di **Daniilo di Diodoro**

10

Medicina

Prendere «male»
gli antibiotici
può favorire
la colite ulcerosa

di **Elena Meli**

12

Alimentazione



Dal punto di vista
nutrizionale
meglio il ramen
o il minestrone?

di **Daniela Natali**

14

I principali errori da evitare sono tirare lo sciacquone «a cielo aperto», lavare e asciugare con poca accuratezza le mani, non indossare la mascherina. E pure non riporre il telefonino in tasca o nella borsa

Toilette: come gestirla fuori casa



Covid

Gli agenti delle infezioni respiratorie, come Covid o influenza, si trasmettono principalmente per via aerea. «L'effetto aerosol ha la stessa dinamica di quello prodotto dalla toilette: le particelle più grosse cadono, quelle più leggere resistono più a lungo nell'aria», spiega la professoressa Carducci. «Quindi, la via più facile di trasmissione delle infezioni respiratorie è per inalazione attraverso la bocca, il naso e il contatto con le mani sporche. Il modo migliore di proteggersi è mantenere la mascherina sul viso e lavare bene le mani. La probabilità di trasmissione dei virus respiratori per via oro-fecale è bassa».

di **Anna Fregonara**

Capita a tutti di aver bisogno di usare il bagno pubblico di un bar, dell'ufficio, di un treno, di un cinema, di un posto di sosta in autostrada, di un ospedale, di una stazione. E capita a tutti di provare quella sensazione di disagio all'idea di entrare nel luogo considerato il regno di virus, batteri (e odori) e di chiedersi: si può contrarre una malattia infettiva andando in una toilette condivisa? A sorpresa, la probabilità è meno di quanto si possa pensare, come rilevano i ricercatori di una revisione di studi sulla trasmissione di patologie infettive nei bagni pubblici pubblicata su *Science of The Total Environment*. «Il pericolo è la possibilità che si verifichi un evento, nel nostro caso un'infezione. Il rischio è la probabilità che questo evento accada. La risposta alla domanda è quindi: sì, è possibile, però è poco probabile se si sa come proteggersi dal rischio, primo fra tutti lavandosi le mani», spiega Annalaura Carducci, professore ordinario di Igiene generale applicata all'Università di Pisa, co-autrice di uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Infection Control* in cui ha confrontato la contaminazione microbica e virale di toilette ospedaliere e negli uffici.

Il triangolo epidemiologico

Tirare lo sciacquone «a cielo aperto», insufficiente pulizia del bagno, dei sanitari, delle superfici, inefficace asciugatura delle mani, e presenza di cestini della spazzatura non coperti possono favorire una diffusa contaminazione batterica e virale nei servizi igienici.

«La presenza di microrganismi patogeni non significa che ci si ammali appena si mette piede in bagno, infezione non vuol dire per forza malattia», specifica l'esperta. «La gradualità del rischio si può assimilare a una lotteria. Se compro un biglietto c'è una probabilità che io possa vincere, se ne acquisto due o più ho maggiori chance di farcela, ma non ho comunque una sicurezza. Quello che determina il numero di biglietti che si compra e che di conseguenza aumenta o diminuisce il rischio è una serie di eventi e di criticità che si presentano nei vari passaggi fra i tre punti cardine

Il rischio di contrarre malattie è comunque basso

che costituiscono il cosiddetto *triangolo epidemiologico*: sorgente di infezione, ambiente e ospite suscettibile. La probabilità finale di ammalarsi è la combinazione di tutti questi fattori».

L'effetto aerosol

La sorgente di infezione è rappresentata da chi entra nel bagno e da quello che porta dentro a livello microbico. Alcuni studi scientifici hanno identificato la presenza di norovirus nelle toilette dei luoghi di lavoro, degli aerei e delle navi, la salmonella nei bagni dei dormitori e l'epatite A in quelli delle scuole elementari. «La possibilità di entrare in contatto con i norovirus, molto contagiosi e all'origine delle famigliari influenze intestinali, è tra le più comuni», chiarisce la professoressa Carducci. «Se

✓ **Con che cosa coprire l'asse**
Meglio non appoggiarsi sull'asse. Ricoprirla con carta igienica o copriasse non è la scelta migliore: trovandosi in bagno vi si depositano germi ogni volta che si tira lo sciacquone. Usare propri fazzoletti di carta

✓ **Dove (non) buttare le salviette disinfettanti**
Se si pulisce l'asse con salviette disinfettanti, gettarle nel cestino e mai nel water. L'effetto aerosol dello sciacquone redistribuirebbe le particelle potenzialmente infette sulle superfici del bagno e nell'aria

✓ **Attenzione a come si abbassa il coperchio**
Prima di tirare lo sciacquone chiudere, aiutandosi con un pezzetto di carta, il coperchio del water sia per proteggersi sia per gentilezza nei confronti di chi entrerà dopo

✓ **Gestione di rubinetto e asciugatura ad aria**
Ricorrere a un pezzetto di carta o a una salvietta per tirare lo sciacquone, per aprire e chiudere il rubinetto del lavandino, per avviare l'asciugatore ad aria per le mani

✓ **Sostare il minimo indispensabile**
Riceratori hanno notato che il getto d'aria degli asciugatori per le mani può favorire una maggiore contaminazione dell'ambiente: stare poco tempo sia in bagno sia nell'antibagno



un individuo affetto da gastroenterite usa un bagno pubblico elimina il virus attraverso le feci. Il soggetto tira poi lo sciacquone e l'effetto aerosol permette al virus, ma in realtà vale per la maggior parte degli agenti patogeni, di arrivare su tutte le superfici del bagno e di "galleggiare" nell'aria: ecco la prima potenziale via di contagio».

Un volo di sei metri

Le particelle d'acqua contaminata dai germi possono fluttuare nell'aria fino a sei metri di distanza: lo hanno calcolato i ricercatori di un'indagine della New York University. Non solo. Una simulazione al computer pubblicata su *Physics of Fluids* ha mostrato che l'acqua nel water genera un vortice che sposta l'aria nella tazza. Questo vortice si muove verso l'alto

La scelta

Quale porta aprire fra quattro (o più)?

Molte volte il bagno pubblico è costituito da una serie di box, tipicamente accade in aeroporto, per esempio. Il criterio visivo resta il migliore prima di scegliere in quale stanza entrare. Un ricercatore dell'Università della California, però, è andato oltre: come si legge su *Psychological Science*, ha monitorato per dieci settimane la quantità di carta igienica utilizzata in ciascuno dei quattro box di un bagno pubblico. Al termine del periodo studiato, è



emerso che il 60 per cento della carta veniva consumata soprattutto nelle due stanze centrali, le più scelte dai frequentatori. A parità di frequenza di pulizia, si suppone

quindi che le toilette più in ordine dovrebbero essere quelle alle estremità.

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1,5

metri è l'altezza raggiunta dall'effetto aerosol di uno sciacquone, come dimostrano diversi studi scientifici

✓ Eliminare, batteri dalla pelle bagnata

Asciugarsi sempre le mani, se possibile con un asciugamano di carta. I batteri aderiscono meglio sulle mani bagnate e quindi si possono depositare con più facilità anche su altre superfici

✓ Aperture e chiusure «di sicurezza»

Aprire la porta del bagno con la spalla o con il gomito. Se è necessario tirarla ricorrere all'asciugamano di carta usato per le mani e poi gettarlo in un cestino fuori dalla toilet

✓ Non appoggiare a terra borse o zaini

Borsa o zaino non vanno appoggiati a terra: il pavimento è una delle superfici più sporche perché vi si depositano virus e batteri portati con le scarpe. Niente cellulare in mano, riporlo nella borsa per non contaminarlo

✓ Educare i bambini ai comportamenti corretti

I piccoli corrono più rischi per la maggiore suscettibilità a infezioni e perché è facile che tocchino le superfici e poi si mettano le mani in bocca. Educarli fin da subito ai comportamenti corretti, come il lavaggio delle mani



Corriere della Sera

e la forza centrifuga spinge fuori circa 6 mila goccioline più o meno grandi. «Il destino dell'aerosol è complesso e porta al secondo elemento del triangolo epidemiologico: l'ambiente», continua Carducci. «Le particelle più grosse cadono in prossimità della tazza del water, del coperchio, del pavimento e delle superfici attigue; quelle più piccole restano sospese nell'aria, possono essiccare ulteriormente diventando ancora più minuscole e rimanendo così sospese a lungo. Essendo più leggere possono raggiungere anche le superfici più lontane favorite, per esempio, dallo spostamento d'aria che si crea quando si apre la porta. La stessa persona affetta da gastroenterite può essere di per sé un'ulteriore fonte di aerosol perché l'emissione di feci, che spesso si accompagna a quella di vomito, è violenta ed esplosiva».

L'importanza di lavarsi le mani

A questo punto il soggetto-sorgente di infezione apre la porta della toilette, a volte si lava le mani ed esce. Come rivela uno studio, non è un caso che batteri fecali siano stati trovati sulle maniglie degli sciacquoni dei bagni pubblici. La presenza di batteri legati alla pelle, come stafilococchi e streptococchi, è stata registrata sulle porte dei bagni, sulle maniglie dei rubinetti e sui distributori di sapone. «Qui entra in

gioco l'ultimo elemento del triangolo epidemiologico: l'ospite suscettibile, l'individuo che usa il bagno dopo la sorgente infettiva. La sua esposizione al rischio può variare a seconda della sua fragilità o meno, dell'efficacia e dell'efficienza del suo sistema immunitario, delle vaccinazioni verso i patogeni potenzialmente presenti, dell'attenzione che presta ai piccoli gesti. «Le mani sporche con cui ci tocchiamo il viso, come ci ha insegnato Covid, sono un'importante via di potenziale contagio»,

I norovirus sono stati trovati nelle toilet di luoghi di lavoro, aerei e navi; la salmonella in quelle dei dormitori e l'epatite A nei bagni delle elementari

precisa Carducci. «È facile capire come la miglior difesa quando si entra in un bagno pubblico sia sempre un adeguato lavaggio delle mani con acqua a temperatura confortevole e sapone. Eppure molte persone non lo fanno o non lo fanno nel modo giusto. Anni fa era stata condotta una ricerca nella toilette di un aeroporto. Un osservatore si era messo all'interno e non chiedeva nulla, l'altro si era posizionato al di fuori e domandava a chi usciva se si fosse lavato le mani. Tutti rispondevano di averlo

fatto, un comportamento virtuoso che a nessuno piace ammettere di non rispettare, ma non era vero. Era emersa, infatti, una discrepanza enorme nella corrispondenza tra i due valori».

Che cosa ci protegge

«Il rischio di infezione dipende anche da altri fattori: quanta vitalità ha il microrganismo, ossia la sua capacità di infettare le cellule, e qual è la sua longevità perché, per esempio, i norovirus o il virus dell'epatite A sono molto resistenti, la salmonella muore rapidamente; la relazione dose-infezione, quindi quanta carica microbica è necessaria per farci ammalare; quanto tempo una persona sta dentro alla toilette; quanto tempo passa tra un ingresso e l'altro; quanto il bagno è frequentato e ogni quanto viene pulito e come. La ventilazione senza ricircolo o la finestra aperta sono rimedi importanti per disperdere l'effetto aerosol. La pulizia frequente di pavimenti, sanitari e superfici di appoggio con prodotti adeguati uccide la vitalità dei microrganismi patogeni. Un'ottima combinazione per sanificare i bagni pubblici è di ridurre in parte i prodotti chimici nel rispetto dell'ambiente e sostituirli con i raggi ultravioletti che disinfettano le superfici visibili», conclude l'esperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Equilibrio

Ma non è il caso di avere «paranoie» da contaminazione

John Oxford, professore emerito di Virologia presso la Queen Mary University di Londra, ha dichiarato alla BBC: «Le persone dedicano molto tempo alla pulizia del water, ma sarebbe bene che prestassero più attenzione al bagno». Si pensi, per esempio, agli asciugamani. «Vi si depositano squame cutanee, muco, saliva, funghi e, su quelli da bidet, materiale fecale. L'ambiente caldo umido favorisce la proliferazione di batteri e funghi, ma non bisogna farsi prendere da paranoia per la contaminazione microbica», raccomanda Annalaura Carducci. «I microbi fanno parte della nostra vita: si stima che le informazioni genetiche contenute nel Dna dei microbi che abbiamo nel corpo (microbioma) siano di più di quelle contenute nel Dna umano. Non arriviamo alla sterilizzazione degli ambienti, è una condizione che non si addice all'uomo. L'importante è capire quali sono le possibili infezioni pericolose e imparare a evitarle con azioni semplici e costanti: oltre a lavarsi spesso le mani e pulire bene il bagno, cambiare gli asciugamani un paio di volte alla settimana; non condividerli, neppure tra i familiari; lavarli a 60 °C per eliminare i più comuni funghi e batteri; non tenere mai scoperti sul lavandino gli accessori da bagno come lo spazzolino da denti o il rasoio per proteggerli dall'effetto aerosol di wc e bidet; preferire il dispenser di sapone alla saponetta; cambiare frequentemente l'aria». Ricercatori dell'Istituto Federale Svizzero di Scienze e Tecnologie Acquatiche, insieme al dipartimento di Ingegneria civile dell'Università dell'Illinois, hanno invece studiato 19 giocattoli da bagno e sul 58% hanno identificato funghi che potenzialmente possono causare infezioni agli occhi, alle orecchie o gastrointestinali. Insomma, spesso ci si preoccupa dei bagni, ma ogni giorno si viene a contatto con milioni di microbi depositati su oggetti di uso quotidiano, dal bancomat agli interruttori della luce. Studiosi dell'Università dell'Arizona hanno trovato tracce di salmonella nel 10 per cento delle mille spugne per i piatti analizzate, con una percentuale di batteri del 400% in più rispetto al water. Lo smartphone ha (dipende dall'uso e dalla pulizia) circa 10 volte i batteri di un sedile di un wc e i menu cartacei cento volte.

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1

ora o più è quanto le particelle prodotte dall'aerosol possono stare nell'aria prima di depositarsi sulle superfici circostanti

50

volte, la riduzione della presenza di germi sulla tavoletta del wc usando salviette antisettiche

20

secondi è il tempo da impiegare per lavarsi bene le mani, strofinandole con il sapone, dopo aver usato la toilette

La «vescica timida»

Il timore di usare il bagno pubblico può trasformarsi in una vera e propria forma di ansia. Si chiama *urofobia* o *sindrome della vescica timida*, paruresis in lingua inglese. «Il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5), elaborato dall'Associazione Psichiatrica Americana, definisce una fobia specifica, come quella del sangue, degli animali o degli aghi, quella condizione chiara in cui c'è una paura persistente e sproporzionata rispetto a un oggetto o a una situazione. Nonostante il nome possa ingannare, l'urofobia non è una fobia specifica, nonostante alcuni la considerino come una condizione a sé stante», specifica Davida Carlotta, psicologo psicoterapeuta, consulente del servizio di Psicologia clinica e psicoterapia dell'Irccs Ospedale San Raffaele Turro, docente presso la Scuola di specializzazione in Psicologia clinica della facoltà di Psicologia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Di che cosa si tratta? «Può essere un sintomo di un'altra condizione, nota come fobia sociale la quale rientra tra i disturbi d'ansia. Riconosciuta a livello scientifico, indica una marcata paura nelle situazioni in cui il soggetto è esposto al possibile giudizio altrui. Nel caso specifico del bagno, questo può tradursi nell'incapacità di urinare o di avere una minzione efficace se sono presenti altre

È così che viene anche chiamata la sindrome a causa della quale ci si sente molto a disagio quando si è consapevoli che ci possono essere altre persone fuori della porta della toilette o anche solo nelle vicinanze. Una condizione che rientra nella più vasta gamma delle fobie sociali

persone nelle vicinanze che possono vedere o sentire mentre si è nella toilette e, di conseguenza, far nascere il timore di essere valutati negativamente». Gli urofobici possono, nelle situazioni più serie, limitare anche molto la vita sociale. «La persona mette in atto condotte di evitamento per non aver bisogno di andare in bagno, come bere poco quando è in giro, non frequentare ristoranti, cinema o locali — conferma Carlotta —. Questo atteggiamento impedisce al soggetto di aggiornare i propri schemi e di migliorare il proprio stato di ansia perché non si espone mai a un possibile risultato diverso».

Rimedi

Ci sono diverse strategie per affrontare

il problema. «Quella principale è l'esposizione in vivo, un intervento di tipo comportamentale — spiega lo psicologo —. Il soggetto viene a poco a poco esposto alla situazione temuta per indebolire l'associazione tra la condizione di bagno pubblico e la risposta di ansia. Si può, per esempio, stimolare la persona con paruresis a usare il bagno in casa di altri, prima senza nessuno vicino, poi con persone nella stanza accanto, poi dietro la porta. Per fare ciò, al soggetto possono essere insegnate tecniche per gestire la risposta ansiosa riducendola a un livello tollerabile. Altri interventi sono di tipo cognitivo. La persona può essere "bloccata" da convinzioni non realistiche legate, per esempio, a una distorsione della propria immagine cor-

porea e vive con disagio l'espone parti solitamente private. In questo caso è importante lavorare sull'auto percezione di sé».

Educazione

Nick Haslam, professore di Psicologia all'università di Melbourne (Australia) e autore del libro *Psychology in the Bathroom*, mette in luce il fatto che i genitori insegnano ai figli piccoli come l'atto di andare in bagno si fa isolato dagli altri, creando una sorta di tabù sull'argomento. «Alcune esperienze precoci, come eventi spiacevoli legati al bagno, possono avere un ruolo — chiarisce Carlotta —. È importante ricostruire la storia di ogni paziente per poter formulare strategie di intervento personalizzate.

«L'urofobia si può poi associare ad altre fobie, come quella dei germi, che può presentarsi in associazione, e che è però una condizione diversa: la persona non usa il bagno pubblico per il rischio di esporsi a virus e batteri».

Il disturbo è diffuso più di quanto si possa essere portati a pensare. «I dati di prevalenza sono molto variabili, le stime più affidabili vanno dal 3% al 6% della popolazione. Si sa, poi, che la fobia sociale colpisce di più le donne anche se, rispetto agli uomini, la differenza è di pochi punti percentuali».

Anna Fregonara

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Per saperne di più sugli argomenti di psicologia è possibile consultare il sito <https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/>

Timori diffusi

Possibili (ma non facili) le patologie da contatto. Difficilissime quelle sessuali

Una delle preoccupazioni più comuni è quella di sedersi su una tavoletta del wc contaminata e di contrarre infezioni da contatto o sessuali. «Meglio evitare di appoggiarsi, ma si consideri che le infezioni da contatto sono poche e in genere sono facilitate da lesioni della cute»,

Agenti come quello della gonorrea oppure la clamidia non sopravvivono a lungo sulle superfici

dice la professoressa Carducci. «La pelle intatta è una barriera efficace contro i germi e, in particolare, quella di natiche e gambe è abbastanza spessa e ha meno probabilità di essere screpolata rispetto, per esempio, a quella più delicata di mani o viso. Possono fare eccezione le infezioni cutanee causate dallo *Staphylococcus aureus* resistente alla meticillina, un batterio difficile da

trattare. Rilevato nei bagni pubblici, anche in quelli degli ospedali, non è però ben documentato quanto spesso questa potenziale infezione possa accadere. In ogni caso il rischio si riduce al minimo disinfettando la tavoletta con una salvietta.

«Altro discorso per quanto riguarda la possibilità di contrarre malattie sessualmente trasmissibili. Un soggetto infetto espelle dalle vie genitali i microrganismi all'origine di queste patologie, ma la maggior parte della letteratura scientifica e degli enti di sanità pubblica sono concordi nell'affermare che sedendosi su un water la probabilità di infettarsi è trascurabile. Questo tipo di infezioni si trasmette solo per via sessuale perché implica un contatto con le mucose, non con la cute», precisa Carducci. «Inoltre, agenti patogeni come quello della gonorrea e la clamidia non sopravvivono a lungo sulle superfici».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

WE WILL
NEVER STOP INNOVATING FOR
A HEALTHIER WORLD



Insieme per la vostra salute

Oggi Fujifilm offre una nuova e potente risorsa nel campo dell'imaging medicale grazie ad un portafoglio completo e integrato di prodotti e servizi diagnostici, tra cui TAC, RM, endoscopi, sistemi a ultrasuoni e a raggi X, tutti potenziati da avanzate tecnologie di intelligenza artificiale. La nostra missione è contribuire a migliorare l'accuratezza degli esami e favorire e supportare la diagnosi precoce delle malattie. Insieme non smetteremo mai di creare e innovare per un mondo più sano.

FUJIFILM
Value from Innovation

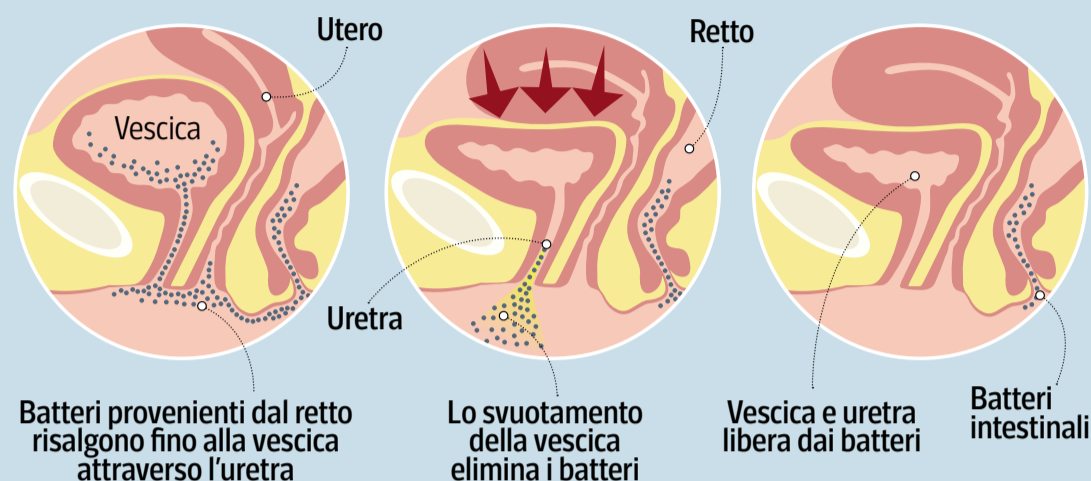
fujifilm.com

CHE COS'È LA CISTITE

Un **processo infiammatorio** acuto o cronico a carico della **vescica urinaria**

LE CAUSE

L'infezione è provocata da **diversi batteri**, che nella maggior parte dei casi raggiungono la **vescica** attraverso l'**uretra**

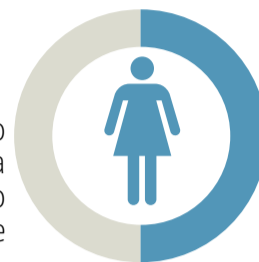


I SINTOMI

- Stimolo continuo a urinare
- Dolore
- Difficoltà e bruciore nell'urinare

50%

Le donne che almeno una volta nella vita hanno un episodio di cistite



di cui 20-30% soffrono di una recidiva entro sei mesi

La cistite è **ricorrente** quando si hanno: **oltre 3 episodi in un anno** o **più di 2 episodi in sei mesi**

Corriere della Sera

Conseguenze

Trattenere troppo l'urina favorisce le cistiti

Una vescica sana può contenere circa 300-400 millilitri di liquidi, l'equivalente della capacità di una lattina. Quando si riempie, il cervello, attraverso il sistema nervoso centrale, riceve il segnale dello stimolo ad andare in bagno. Tuttavia c'è chi a quello stimolo risponde trattenendo l'urina, soprattutto se la soluzione sarebbe quella di entrare in un bagno pubblico. «In questo modo però si rischia di favorire lo sviluppo di infezioni delle vie urinarie», avverte Giorgio Gandaglia, urologo presso Irccs Ospedale San Raffaele e ricercatore presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. «La vescica è un organo estremamente elastico. Quando è riempita al 50 per cento inizia a fornire i primi segnali dando uno stimolo al sistema nervoso centrale. L'impellenza di urinare si ha quando la vescica raggiunge livelli di riempimento più importanti.

90

per cento la quota di donne giovani che preferiscono posticipare la minzione trattenendo l'urina perché non a proprio agio nel bagno pubblico

350

millilitri (in media) la capacità della vescica di un adulto sano, che ha forma e grandezza variabili

Trattenere l'urina saltuariamente non rappresenta un rischio. Al contrario, l'abitudine di trattenerla anche in presenza di uno stimolo importante può accrescere la probabilità di sviluppare patologie dell'apparato urinario tra cui infezioni delle vie urinarie. L'urina stagnante a sua volta può facilitare la proliferazione di batteri patogeni e lo sviluppo, per esempio, delle cosiddette cistiti, disturbo circa 30 volte più frequente nelle donne».

L'urina si forma a partire dai reni, che ricevono circa un quinto della gittata cardiaca, in modo continuo. «È un volume di sangue considerevole se si pensa al loro minuto volume — sottolinea l'esperto —. Tuttavia, è grazie a questa ingente irrorazione che i reni possono adempiere alla loro azione di filtro. Producono l'urina come prodotto di scarto contenente acqua (95%) e componenti inorganiche (sali) e orga-

niche (urea, creatinina, acido urico, aminoacidi) non più utili all'organismo. Attraverso i condotti degli ureteri l'urina gradualmente raggiunge la vescica e viene, infine, eliminata attraverso l'uretra». Trattenere l'urina indebolisce fra l'altro i muscoli vicini alla vescica, condizione che può favorire le infezioni. «Sia nell'uomo sia nella donna non urinare in maniera regolare può aumentare la probabilità di una sovradistensione vescicale — conferma Gandaglia —. Se questa condizione diventa cronica, si possono verificare alterazioni strutturali delle pareti della vescica. Il pericolo è che questo "serbatoio" perda la capacità di contrarsi in maniera efficace, svuotandosi solo parzialmente. La persistenza di un residuo di urina dopo la minzione incrementa il rischio di infezioni a carico delle vie urinarie. Bisogna inoltre sottolineare come le alterazioni strutturali e funzionali della vescica legate a un mancato svuotamento possano determinare un residuo post-minzionale che non è necessariamente associato allo stimolo continuo di dover andare in bagno. Al contrario, le alterazioni vescicali possono comportare una perdita parziale dello stimolo che fa "sentire" la vescica piena. Problematiche da non sottovalutare: alla lunga possono anche compromettere la funzionalità renale».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

Uretra

L'uretra della donna è più corta rispetto a quella dell'uomo ed è vicina alla vagina e all'ano: per questo il rischio di infezioni cresce per la migrazione di germi dal tratto intestinale all'apparato genito-urinario

Parete

Per quanto sia descritta nella letteratura scientifica la possibilità di rottura della vescica, è poco frequente per cause legate al trattenere in maniera volontaria l'urina

Prostata

Le persone più a rischio di infezioni quando posticipano cronicamente la minzione sono gli adulti con patologie prostatiche oppure le donne che hanno una storia di cistite

«Era una volta

DA DOVE ORIGINA IL DETTO LATINO «PECUNIA NON OLET»

Ne è passato del tempo da quando Francesco Guccini cantava: «Ovvio il medico dice sei depresso, nemmeno dentro al cesso possiedo un mio momento...»; faceva ricorso a quest'immagine prosaica per rivendicare spazi di libertà. Ma da sempre è noto che, se non si rispettano sane regole, il più naturale dei comportamenti umani può essere la causa di malattie ed epidemie. Da anni si fanno indagini sui comportamenti dei singoli nei bagni pubblici, da come



L'imperatore Vespasiano (Afp)

lasciano «la turca» a se si lavano le mani. E dio sa quanto sia necessario. Qualche decennio fa persino Indro Montanelli si avventurò in un dibattito sul tema, nel suo caso soffermandosi sull'utilità del bidet. Con il solito spirito di provocazione sostenne la tesi anglosassone che sia superfluo, giungendo all'infelice affermazione: «Il culo va trattato da culo». Non più tardi di qualche giorno fa, invece, un Berlusconi in campagna elettorale ha raccontato di aver suggerito a Gheddafi di fornire di bidet le latrine di quella specie di campi di concentramento finanziati da noi in Libia per evitare che i migranti si imbarchino alla volta dell'Italia. Il dittatore libico non sapeva nemmeno di cosa si stesse parlando e il «generoso» allora presidente del Consiglio gliene regalò duecento. Bontà sua, perché il denaro da

sempre è messo in stretta connessione con ciò che noi produciamo nei bagni pubblici e privati. Le testimonianze sono infinite, da quella di Svetonio nelle Vite dei Cesari alla correlazione tra denaro e sterco teorizzata Freud. Lo scrittore latino racconta l'origine del detto Pecunia non olet: sarebbe fiorito dal diverbio tra l'imperatore Vespasiano e suo figlio Tito. Il rampollo criticò il padre per aver messo una tassa sull'urina raccolta nelle latrine gestite da privati, la cosiddetta centesima venalium. Del resto era fonte di reddito perché vi si ricavava l'ammoniaca necessaria per conciare le pelli. Tito, per provocare il padre, getto delle monete in una latrina. Il padre le andò a riprendere, le avvicinò al naso, e sentenziò: «Vedi, non hanno odore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di Pier Luigi Vercesi