

¿Me siento correctamente en el inodoro?



De vez en cuando viene bien una revisión de nuestros hábitos porque quizá no hacemos las cosas en el día a día tan bien cómo pensamos. Una de las más básicas es el ir al baño, algo que hacemos todos, y realmente seguramente nunca te has preguntado si lo haces bien.

En 'La digestión es la cuestión' de Giulia Enders, médica residente de medicina interna y gastroenterología, trata este asunto recordando un estudio realizado por Dov Sikirov, un médico israelí que convenció a 28 personas para realizar su evacuación diaria en tres posiciones diferentes: en un inodoro normal sentados, en un inodoro pequeño y sentándose agachados con gran esfuerzo, y de cuclillas al aire libre.

Estos fueron los resultados: "De cuclillas, el proceso duró por término medio unos 50 segundos y los participantes lo valoraron como una experiencia de evacuación completa. Sentados, duró por término medio 130 segundos y no consideraron el éxito total".

¿Esto a qué es debido?, se pregunta Enders, según concreta, nuestro aparato de oclusión intestinal no está concebido para abrir totalmente la 'escotilla' mientras el sujeto está sentado. "Existe un músculo que, cuando estamos en posición sentada o incluso también de pie, sujeta al intestino como un lazo y lo estira en una dirección formando un recodo. Este mecanismo, por decirlo de algún modo, supone una prestación adicional para los demás esfínteres", detalla.

Debido a la misma, según prosigue, las heces llegan a una curva. "Gracias a ella, al salir de la 'autopista' se produce una retención que, estando de pie o sentados, los esfínteres deben hacer menos fuerza para mantenerlo todo dentro. Al ceder el músculo, el codo desaparece. La vía es recta y ya podemos pisar a fondo el acelerador sin ningún problema", señala.

Así con todo, destaca que "ponerse en cuclillas" es nuestra posición natural para evacuar, frente al moderno negocio de los inodoros que desde el siglo XVIII nos marcado la tendencia de 'sentarnos en el trono'. "En la posición de cuclillas el intestino se muestra recto, lo que permite evacuar todo en el acto", sostiene.

De hecho, desde la Fundación Española de Aparato Digestivo sostienen que la postura idónea a la hora de defecar es una "postura facilitadora", sentados en la taza del WC, tipo acuclillado: "Alzas en los pies, para acercar las rodillas al vientre. Hay que tomarse su tiempo, pero además el cuarto de aseo debe ser un lugar privado, limpio, cómodo y cálido".

EL PROBLEMA DE LAS HEMORROIDES Y LA DIVERTICULITIS

En este sentido, Giulia Enders defiende que las hemorroides o trastornos intestinales como la diverticulitis o el estreñimiento solo existen en países donde se evacua sentado en un inodoro.

"El motivo de ello, especialmente entre las personas jóvenes, no es un tejido flácido, sino un exceso de presión sobre el intestino. Algunas personas cuando

están muy estresadas también contraen continuamente su tripa durante el día, y a menudo ni se dan cuenta de ello. Las hemorroides prefieren evitar la presión existente en el interior y asoman relajadamente la cabeza al exterior, en el trasero", señala.

En el caso de los divertículos dice que el tejido dentro del intestino ejerce presión hacia afuera, de forma que surgen en la pared intestinal diminutas protuberancias en forma de bombilla. "Con toda seguridad, nuestra manera de evacuar no es la única causa de las hemorroides y divertículos. No obstante, también cabe destacar que de los casi 1.200 millones de personas en el mundo que evacuan en cuclillas apenas presentan divertículos y considerablemente menos hemorroides", sentencia la experta.