

# Inodoro: ¿sentado o en cuclillas?

**¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino irritable, apendicitis, e incluso ataques cardíacos? Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces. Los bebés instintivamente se acuclillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Dr. Joseph Mercola - [www.espanol.mercola.com](http://www.espanol.mercola.com)**

Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada. Sentarse en el inodoro moderno (adoptado en Inglaterra en el siglo XIX), coloca sus rodillas en una postura de 90° con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acuclillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar. Al evacuar sentado, su intestino requiere que se aplique un esfuerzo adicional, que tiene efectos biológicos adversos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

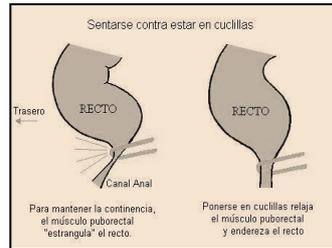
Acuclillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo XIX. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el "progreso" de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista Israel Journal of Medical Science: *La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas.*

Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para evacuar o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para evacuar sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para evacuar en cuclillas por las variedades de inodoros para evacuar sentado en todos los establecimientos públicos. Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición.

De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por evacuar sentado incluyen: apendicitis - estreñimiento - hemorroides - incontinencia - colitis - enfermedad de Crohn - diverticulitis - contaminación del intestino delgado - trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos - cáncer de colon - hernia hiatal y reflujo gastroesofágico - problemas de embarazo y parto - trastornos de la próstata - disfunción sexual - más riesgo de eventos cardíacos.

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acuclillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal. Al estar en cuclillas se endereza y se relaja el recto. Según Jonathan Isbit: *Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon esta por default en "modo continencia". Por esta la razón la postura convencional para evacuar sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil: es cómo manejar un coche con el freno de mano accionado.*

La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas.



Isbit explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoideo se une con el recto cumple una función importante en la continencia. "Aplica los frenos" del flujo de la perístasis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Evacuar en cuclillas ofrece ventajas:

- Hace que la eliminación sea más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el "estancamiento fecal", un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e intestino irritable
- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado. En la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- Usa los muslos para soportar el colon y evitar esfuerzos. El esfuerzo crónico en el inodoro puede causar hernias, diverticulitis y prolapso pélvico
- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.

## PREVENIR LAS HEMORROIDES

Dos problemas comunes son las hemorroides y el estreñimiento. Desafortunadamente, muchas personas sufren innecesariamente debido a que tienen vergüenza de hablarlo con su médico. Afortunadamente, estos problemas demasiado comunes se pueden resolver con estrategias similares, ya que comparten los mismos factores causales, incluyendo la típica dieta occidental, la falta de ejercicio, la deshidratación crónica y estrés. Las encuestas indican que en los países occidentales, la mitad de la población mayor de 40 años puede sufrir de hemorroides.

Las hemorroides son venas en la pared del recto y del ano que se han retorcido, hinchado e inflamado. Se pueden formar ya sea interna o externamente, y los grumos resultantes pueden causar dolor y sangrado. Las hemorroides son la mayor parte del tiempo creadas por un aumento de la presión, por lo general de esfuerzo para tener un movimiento intestinal. Las hemorroides son comunes en las personas con trastornos digestivos crónicos; especialmente estreñimiento. También se observa en los ancianos, y durante el embarazo. Si usted está embarazada, la presión adicional que el feto genera en su útero puede causar hemorroides. El parto puede aumentar el problema, pero afortunadamente, la mayoría de las hemorroides causadas por el embarazo desaparecen después del parto.

Existe investigación sobre el esfuerzo asociado para defecar en una posición sentada. El Dr. Berko Sikirov, un médico israelí que estudió los efectos de la eliminación en cuclillas, ha encontrado que las hemorroides se han eliminado virtualmente cuando las víctimas cambiaron su posición de ir al baño al sentarse por acuclillarse. Sikirov concluyó que las hemorroides son el resultado del agravamiento continuo y lesiones por el esfuerzo por defecar excesivo, al intentar defecar sentado. El esfuerzo es necesario para superar la constricción en el recto diseñado para mantener la continencia.

Para prevenir las hemorroides, usted debe también mantenerse hidratado, tratar de controlar su estrés emocional, y hacer mucho ejercicio. Asegúrese de que su alimentación incluya muchos pre y probióticos, como los tradicionalmente presentes en los alimentos fermentados como el kimchi, el kéfir, el chucrut y otros vegetales fermentados, que son importantes para el mantenimiento óptimo de la flora intestinal. ¡¡¡Y evacue (y orine) en cuclillas!!!