

Estudio de Harvard explica qué tan saludable es bañarse todos los días

Algunas personas piensan que no bañarse a diario es un mal hábito y que además puede conllevar a contraer algunas enfermedades o bacterias por la acumulación de mugre. Sin embargo, un experto de la Universidad de Harvard desmiente estos mitos y señala algunos efectos adversos para la salud que podría traer las duchas diarias y prolongadas.

Robert H. Shmerling, miembro actual de la Facultad de Medicina de Harvard y editor senior de la 'Harvard Health Publishing', compartió un artículo denominado *Showering daily, is it necessary?* (Bañarse diariamente, ¿es necesario?) en el portal web oficial de dicha universidad, donde señala los beneficios y las desventajas de bañarse a diario.

De acuerdo a sitios especializados, las personas de países como Colombia, Estados Unidos o Brasil suelen ducharse todos los días. Esto es contrario a lo que sucede en China, donde lo hacen dos veces por semana. Sin embargo, de acuerdo con artículo esta cuestión tiene que ver con un tema de costumbre más que de higiene.

Por otra parte, el experto señala que esta costumbre de limpieza, en parte está influenciada por el consumismo. "¿Alguna vez ha notado que las instrucciones en las botellas de champú a menudo dicen 'hacer espuma, enjuagar, repetir'? No hay una razón convincente para lavarse el cabello dos veces con cada ducha, pero se vende más champú si todos siguen estas instrucciones", resaltó el investigador.

Con información de <https://www.semana.com/>