

¿Por qué bañarse con agua caliente es negativo para la salud?

La mayoría de las personas están acostumbradas a ducharse con agua caliente o tibia, sobre todo si viven en lugares de climas muy fríos. Y es que si tienen la posibilidad de hacer su tiempo de baño más cómodo ¿por qué complicarlo?

Algunos estudios afirman que ducharse con agua muy caliente podría llegar a ser peligroso para la salud en varios aspectos. La mayoría de expertos, recomiendan bañarse con agua tibia -más fría que caliente- para mantener una calidad de vida óptima.

De acuerdo a un escrito realizado por Leonardo Biolatto, médico especialista en Auditoría Médica y en Medicina Familiar y Ambulatoria, bañarse con agua muy caliente -que supera los 30°C- todos los días puede tener los siguientes efectos en el organismo:

Efectos del agua caliente en el cuerpo

1) Generación de caspa: el agua caliente sobre la cabeza favorece la colonización por el hongo de la caspa humana.

2) Caída de cabello: las duchas muy calientes aumentan la tasa de caída de pelo en varones y en mujeres, debido al daño sobre el folículo piloso.

4) Cambio de coloración: tanto la piel como el cabello pueden tener un ligero cambio de color por su contacto constante con el agua muy caliente.

5) Dermatitis: en los niños con dermatitis la exposición a altas temperaturas durante el baño empeora los síntomas. Ya de por sí el baño frecuente suele exacerbar las dermatitis infantiles, y mucho más si la temperatura no es templada.

6) Aumento de la producción de sebo: las glándulas sebáceas del cuerpo reaccionan al agua caliente produciendo más grasa de lo normal. En personas con acné eso significa un factor de riesgo.

7) Alteraciones digestivas: la vasodilatación lleva la sangre a zonas periféricas del cuerpo, sacándola de áreas centrales. Si hemos comido, y de inmediato nos duchamos, la digestión será más lenta.

¿Qué temperatura debería tener el agua?

Entendiendo las repercusiones negativas de siempre tomar baños con agua muy caliente, es válido preguntarse si lo correcto es ducharse con agua fría. Al respecto, un estudio publicado en la revista 'British Journal of Sports Medicine' concluyó que ducharse con agua muy fría se relacionaba con un tercio menos de posibilidad de resfriarse. Esto se atribuyó al cambio metabólico de la temperatura sobre el organismo.

Se entiende que, al emplear agua fría, estamos enviando señales al organismo para que acelere los procesos de generación de calor. Estos procesos necesitan energía para establecerse y esa energía viene de las kilocalorías que se utilicen.

Entendiendo que el punto medio es el punto del equilibrio, la recomendación es bañarse con agua tibia o templada. Con esto nos referimos a unos treinta grados centígrados.

Una investigación del año 2016 postuló que la ducha ideal finalizaba con un golpe de agua fría. Este final helado aseguraría mayor resistencia a las infecciones respiratorias.

De todos modos, lo que debe quedar claro es que ducharse con agua muy caliente es perjudicial para tu salud.

800 Noticias