

Ciência paratodos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em: www.ufmg.br/cienciaparatodos



TOMAR BANHO DEPOIS DE COMER FAZ MAL?

Todos já ouvimos a famosa frase: “– Não pode tomar banho ou nadar depois de comer! Você pode ter má digestão e passar mal!”

O medo de tomar banho depois de uma refeição está em nossa cultura há muito tempo. Mas, na grande maioria das vezes, uma ducha depois do almoço é inofensiva! No entanto, dependendo de alguns fatores, como a quantidade de comida ingerida, a temperatura da água e o esforço realizado durante o banho, a digestão dos alimentos pode, de fato, ser prejudicada.

Para que o processo de digestão e absorção dos alimentos ocorra normalmente, a parede do intestino precisa ser irrigada por uma grande quantidade de sangue, o qual leva os nutrientes que foram adquiridos na alimentação para todas as células do corpo. É por isso que banhos muito frios ou muito quentes podem fazer mal, já que, para regular a temperatura corporal, eles alteram a distribuição do sangue.

A digestão também pode ser prejudicada quando fazemos um grande esforço físico, momento em que o sangue se desloca para os membros. Assim, jogar futebol ou nadar depois de bater aquele prato de comida não é muito aconselhável!

Ninguém sabe quando esse mito surgiu... O que sabemos é que tomar um banho de chuveiro gostoso e tranquilo, após o almoço ou o jantar, não faz mal a ninguém.

Texto originalmente escrito por Diego Dias para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por Adlane Vilas-Boas.



31 | 3409 2980
www.ufmg.br/ciencianoar
www.facebook.com/ciencianoar
www.teiadetextos.com.br

Projeto realizado com o apoio do PROEXT 2014 - MEC/SESU.