

TENDENCIAS

¿Es cierto que no debes entrar al agua después de comer?

El Ciudadano · 21 de octubre de 2015



Muchos crecimos oyendo a nuestras madres diciendo que debíamos esperar al menos una hora para entrar al agua después de comer. No había nada más frustrante que estar cerca de una piscina en vacaciones y tener que contar los minutos para saltar al agua y volver a jugar.



En la página **Genial.guru** consultaron con un pediatra para saber si es cierto que le hacemos daño a nuestro organismo sumergiéndonos luego de darnos un banquete. Esto fue lo que descubrimos...

No es malo entrar al agua después de comer. Lo que debemos evitar es ejercitarnos de más, porque podríamos provocarnos calambres en las extremidades. Justo después de comer toda la energía de nuestro cuerpo está concentrada en hacer una buena digestión; nuestro sistema digestivo capitaliza el flujo de sangre, dejando las extremidades y la cabeza de lado. Por esta misma razón sentimos mucho sueño a mediodía, después de comer.

Si entramos al agua durante esta fase digestiva y llevamos al límite nuestro cuerpo, lo más seguro es que sintamos mucho cansancio o incluso que lleguemos a tener un calambre. Pero si en lugar de nadar, simplemente entramos al agua y nos relajamos, o nos movemos suavemente, sin interferir con los procesos de nuestro aparato digestivo, no hay nada de qué preocuparse. Sí, estamos hablando de una piscina y no del río Amazonas, en ningún caso hay riesgo de infartarse o ahogarse. Así que ¡patos al agua!

Fuente: El Ciudadano