

TENDENCIAS

11 mitos sobre tu cuerpo que no son del todo ciertos

El Ciudadano · 28 de octubre de 2015



Seguro más de una vez te dijeron alguna de estas cosas, pero hoy conocerás la verdad absoluta, así que echa un vistazo a continuación y entérate de 11 Mitos sobre tu cuerpo que NO son del todo ciertos, echa un vistazo a continuación:

1. Mito: Leer con poca luz hace mal a la vista



La realidad es que tu visión no se va a ver afectada de forma permanente por leer con poca luz. Quizás te canse la vista más rápidamente, pero tranquilo, no te vas a quedar ciego.

2. Mito: Todo el calor de tu cuerpo se va por la cabeza



Si bien es cierto que el calor sube, no lo perdés más por tu cabeza que por otras partes del cuerpo. Cada parte que tengas expuesta va a liberar calor y por ende disminuir la temperatura corporal.

3. Mito: Hay que tomar 8 vasos de agua al día para estar bien hidratado



No son 8 vasos de agua que tenes que tomar sí o sí por día para no morir deshidratado, sino 8 vasos de líquido, de cualquier tipo. Ojo, no te lo tomes tan a pecho que si te tomás 8 vasos de Coca-Cola por día y nada más, lo único que vas a conseguir es oxidarte cuál cañería vieja.

4. Mito: Si te tragas el chicle te va a quedar en el estómago por 7 años



Si bien el chicle no se va a descomponer como cualquier otro alimento, no va a quedarse pegado de tu estómago ni tampoco en tus intestinos. Una vez que lo tragás, seguirá el trayecto normal hasta ser expulsado la próxima vez que vayas al baño. Nada de qué preocuparse.

5. Mito: Si tocas un sapo te pueden salir verrugas





Las verrugas del cuerpo humano son generadas por un virus (papiloma) que solo afecta a los humanos. Además, los relieves que hay en los sapos no son verrugas, sino glándulas. Así que si no te dan asquito puedes tocar cuanto sapo quieras que nada va a suceder.

6. Mito: Si comes pavo te va a dar sueño



La única verdad de este mito es que pavo contiene Trytophan, un sedante natural. Pero la realidad es que las cantidades de este compuesto que puede tener un pavo en una cena normal, no llegan a causar ningún tipo de efecto. Si te tomás una cerveza vas a tener mucho más sueño.

7. Mito: Si comés mucha azúcar vas a estar hiperactivo todo el día



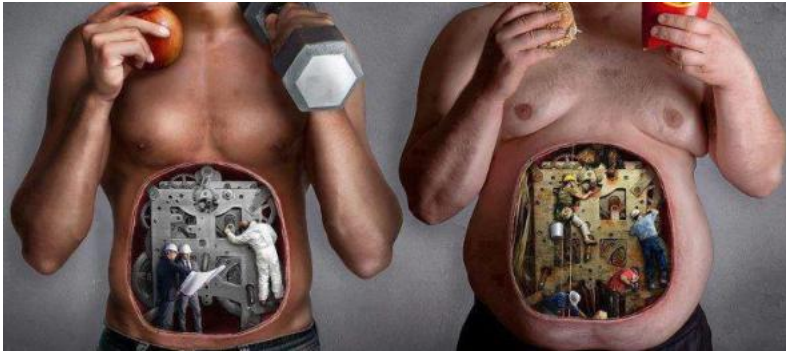
La realidad es que no hay pruebas científicas que indiquen que el azúcar pueda causar hiperactividad en los niños. Quizás no esté tan bueno que los nenes se pasen de azúcar, pero tampoco van a quedar pseudo drogados.

8. Mito: Si no te abrigás te vas a resfriar



Los resfriados normales son causados por un virus, no por el frío ni por salir a la calle con el pelo mojado. La razón por la que nos resfriamos más en invierno es que pasamos más tiempo en lugares cerrados sin la ventilación adecuada, y nos exponemos a los virus de otras personas.

9. Mito: Tu metabolismo es la razón principal de que seas gordo o flaco



La gente delgada no siempre tiene un metabolismo más rápido. De hecho a veces sucede lo contrario, ya que el metabolismo consiste en el número de calorías que quemamos para hacer que nuestro cuerpo funcione. Que cierres la boca y hagas un poco de ejercicio es una razón mucho mas decisiva a la hora de perder peso.

10. Mito: Si te afeitas, después el pelo te va a crecer más grueso



El bello no va a crecer más grueso. Puede ser que así lo parezca ya que al ser cabello nuevo, todavía no fue expuesto al medioambiente ni a la luz del sol, y al estar recién crecido no tiene las puntas más finas.

11. Mito: Si te sueñas los dedos de la mano te va a agarrar artritis



Un estudio de 2011 encontró que sonarse los nudillos, ya sea una vez al día o cada 15 minutos, no provocó ningún impacto en las posibilidades de obtener la osteoartritis.

Vía: <http://difundir.org>

Fuente: El Ciudadano