

24 Αυγούστου 2016

## **Μπάνιο μετά το φαγητό: ποιος είναι ο πραγματικός κίνδυνος;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: [nutrimed.gr](http://nutrimed.gr)

Είναι το να μπούμε μετά το φαγητό στο νερό το χειρότερο που μπορούμε να κάνουμε στην παραλία ή υπάρχει άλλος πιο σοβαρός κίνδυνος. Ο πραγματικός κίνδυνος, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι να μπει κανείς μέσα στο παγωμένο νερό μετά από πολύωρη έκθεση στον ήλιο τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας. Αυτό ωστόσο δεν είναι άσχετο με το φαγητό.

Γιατί δεν πρέπει να μπαίνουμε στο νερό μετά το φαγητό;

Όταν τρώμε και κατά τη διάρκεια της πέψης αυξάνεται η θερμοκρασία του οργανισμού. Μπαίνοντας λοιπόν ξανά στη θάλασσα μετά το φαγητό και αφού έχουμε καθίσει για λίγο στον ήλιο “για να χωνέψουμε”, προκύπτει ένας σοβαρός κίνδυνος για θερμικό σοκ από τη διαφορά της θερμοκρασίας του σώματός μας με το παγωμένο νερό.

Για να κολυμπάμε με ασφάλεια

Η διαδικασία της πέψης και η αυξημένη θερμοκρασία σώματος εξαιτίας της διαρκεί περίπου 1-3 ώρες, ανάλογα με το τι και πόσο έχουμε φάει. Και παρότι ένα βαρύ γεύμα δεν είναι κάτι που θα σύστηνε κανείς πριν το μπάνιο, και η φυσική δραστηριότητα με άδειο στομάχι δεν είναι το ιδανικό γιατί διαφορετικά κινδυνεύουμε από συμπτώματα υπογλυκαιμίας και ζαλάδα.

Προτιμήστε ένα ελαφρύ σνακ το μεσημέρι εάν είναι να επιστρέψετε μετά το φαγητό στην παραλία και εάν έχει πολλή ζέστη ή είναι παγωμένα τα νερά ή και τα δύο, μπίτε σταδιακά στο νερό, βρέχοντας πρώτα το λαιμό, τους καρπούς και το πρόσωπο πριν βουτήξετε.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)