



Prega a sabedoria popular que um banho frio faz bem para o cabelo, a pele, o metabolismo e até mesmo o humor. Segundo informações do site americano Health.com, de todas as tendências de beleza, o “banho frio” domina o Pinterest – rede social que permite o compartilhamento de fotos e vídeos em ‘murais’ virtuais. Segundo a plataforma, 75% das buscas sobre tendências de beleza são sobre isso. Mas será que uma simples água fria é tudo isso mesmo? Talvez.

**Beleza** Primeiro, vamos falar dos possíveis benefícios de beleza da prática. Segundo a dermatologista Jessie Cheung, em entrevista ao Health.com, “o frio vai fechar as cutículas abertas e bloquear a umidade para evitar quebra”. Em relação à pele, a água fria inicialmente ajudará a contrair os vasos sanguíneos, isso irá temporariamente fechar os poros e diminuir a vermelhidão e o inchaço. Além disso, temperaturas mais baixas aumentam a circulação (é maneira do seu corpo se manter quente), o que se reflete em um rosto com um brilho saudável, por exemplo.

H

### umor

As evidências para os benefícios de um banho frio para melhorar o humor são um pouco mais fracas. Um estudo publicado na revista científica International Journal of Circumpolar Health analisou a prática da “natação de inverno”, prática popular na Finlândia. Seus resultados sugerem que dar um mergulho regularmente nas águas geladas (os participantes costumavam nadar quatro vezes por semana) pode melhorar a energia e o bem-estar geral. Outro artigo publicado no fórum científico Medical Hypotheses descobriu que dois ou três minutos de ducha fria já são o suficiente para ajudar a aliviar os sintomas depressivos.

**Metabolismo** Sobre o papel da água fria no aumento do metabolismo, existem pesquisas que sugerem que temperaturas baixas podem ativar a gordura marrom, um tipo de gordura responsável pelo aumento da queima calórica. Em um pequeno estudo realizado em 2014, homens expostos a um ambiente frio apresentaram um aumento na quantidade e gordura marrom presente no corpo e atividade metabólica correspondente. Apesar disso, é importante ressaltar que ainda não existe nenhuma pesquisa afirmando ou sugerindo que um banho frio pode contribuir para a perda de peso.

**Banho quente** Entre todos os benefícios possivelmente relacionados ao banho frio, talvez o mais importante seja o fato de que ele evita o banho quente. Esse sim é o principal vilão, da pele e do cabelo pelo menos. “A água quente retira alguns dos óleos naturais protetores da pele”, afirma o dermatologista Lance Brown ao Health.com. Isso pode deixar a pele seca e pruriginosa. E esse hábito é especialmente prejudicial na melhor época do ano para um banho fervendo: o inverno, quando o ar frio e o calor seco dos ambientes internos já tornam a pele naturalmente mais seca.

**Morno e rápido** A boa notícia: “Você não precisa passar frio por muito tempo para ver os benefícios da água fria para pele e o cabelo. Um jato de cerca de dez segundos de água fria no fim do banho já vai fazer esse efeito.”, afirma Jessie. Mas se você é

## **Banho frio realmente bom para a pele, cabelo e metabolismo?**

Sex, 27 de Janeiro de 2017 13:10

---

daqueles que não suporta um banho frio, não se preocupe. Para manter a pele e o cabelo com uma aparência brilhante e saudável, Brown recomenda banhos curtos, com duração de dez minutos em água morna ou levemente fria, acompanhado de um sabonete suave e sem fragrância e finalize secando seu corpo com uma toalha macia, seguido de um hidratante na pele ainda úmida.