



## Quant dura la dutxa ideal? Això és el que diuen els experts



De mitjana, les dutxes de la majoria de la població duren 10 minuts. Ara bé, és adequat estar-nos aquesta estona sota l'aigua? Els experts ho tenen clar: no.

Per una banda perquè les dutxes de **10 minuts consumeixen uns 100 litres d'aigua**, quan el recomanat seria consumir-ne 45. Per l'altra banda, estar-nos tant temps sota l'aigua pot perjudicar la nostra pell. Així ho assegura la dermatòloga Olivia López-Barrantes a El País. "Prolongar l'estona que ens estem a l'aigua deshidrata la pell", assenyala. A més a més si ens fem dutxes molt calentes, el nostre cos encara pateix més, ja que es produeix vasodilatació i això genera picors i inflamació.

**Així doncs, quant dura la dutxa "ideal"?** 5 minuts. Amb aquest temps reduïm el consum d'aigua de manera considerable i a més a més aconseguim mantenir neta la nostra pell sense malmetre-la.