



És bo rentar-se el cos cada dia?

[inicentrareport] **Hi ha molta desconeixença sobre com hauríem de cuidar la nostra pell**, ja que aquesta té una capa que ens protegeix de tot el que hi ha a l'exterior i ens ajuda a evitar infeccions a través de virus, bacteris i fongs. Per aquest motiu és molt important cuidar aquesta barrera cutània, però molts cops no sabem com.

Com expliquen les dermatòlogues Anna López i Alba Català, **no ens hem d'ensabonar el cos cada dia**. Un excés de sabó espatlla la capa de protecció de la pell i pot provocar èczemes en zones seques. **Les zones que es poden netejar cada dia són el cap, les axelles, la zona genital i els peus**, perquè tenen glàndules sebàcies que, per elles mateixes, generen greix, que és el que protegeix la nostra pell.

Tot i això, s'ha de tenir en compte que no podem netejar de la mateixa manera totes les parts del nostre cos. De fet, com explica l'Alba Català, **"no ens hem d'ensabonar tot el cos. Només hem de netejar les parts brutes o que fan olor. I la resta del cos, amb l'aigua que cau ja és suficient"**.

A més, el sabó que escollim és important. **Es recomanen sabons amb poc detergent, com els syndet, coneguts com "els sabons sense sabó"**. Cal tenir en compte el pH de la pell i comprar productes que el respectin, ja que és el que ajuda a que la barrera cutània faci la funció protectora.

I, finalment, cal tenir en compte que la temperatura de l'aigua també és important. **Com més tèbia, millor, ja que l'aigua calenta afavoreix la sequedat de la pell i altera la barrera lipídica**. A més, no es recomana l'ús d'esponges, perquè augmenta l'efecte de destrucció cutània i, a més, és un producte on s'acumulen bacteris.

[facentrareport]