

- Ache os erros:

## Beber **g**elado causa gripe?

Vamos fazer uma **viagem** no tempo porque com certeza você já ouviu muitas frases como: “Não beba **g**elado se não vai ficar doente!”, “Saia da **friagem**, menino!”, “Não ande descalço, você vai pegar gripe!”, “Não lave a cabeça de noite, você vai pegar um resfriado!”, “Não! Sorvete só quando a gripe passar...” e várias outras, não é? Pois é, essa gente vai querer me matar, mas tomar gelado ou andar com o pé descalço no frio, não faz diferença alguma! Na verdade o **g**elado diminui o batimento ciliar da mucosa e você pode acumular mais muco no nariz e isso virar até uma sinusite, mas nenhum médico dirá a qualquer ser, que se ele ingerir coisas geladas ou tomar um sorvetinho, desenvolverá uma gripe. Quer mais? Dormir com o cabelo molhado e pegar resfriado também é uma lenda.

Agora, quanto a pegar aquela água bem geladinha direto da **g**eladeira e **ingerir**, o máximo que pode acontecer é deixar a **gar**ganta mais sensível e propensa à dor. E você não quer isso, quer?

Na verdade, é a mudança brusca de temperatura que pode provocar tosses e espirros e é justamente com isto que você deve tomar cuidado. Nesses casos, a opção de evitar alimentos gelados é de cada um.

Mas vamos combinar? Mamãe ou vovó falou, a água parou! Qualquer **g**esto de verdadeira obediência colabora para o bem estar de todos.