Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Comer o beber cosas frías te produce anginas”

MITO O REALIDAD:

- "Comer o beber cosas frías te produce anginas"

Se suele decir que...

Tienes anginas porque has comido un helado o alimentos fríos.

¿Es esto es verdad?

Esto no es cierto. La verdad es:
Las anginas o amigdalitis aguda es una inflamación de la faringe y amígdalas. El 70-80% son producidas por virus y el 30% por bacterias, especialmente por *Estreptococo pyogenes*.
La amigdalitis es una **enfermedad infecciosa**. Se adquiere por contagio, a través del aire (al toser o estornudar) o por contacto directo.
No se produce por no abrigarse bien, por beber líquidos fríos o comer helados, ni por corrientes de aire o andar descalzo.
Los alimentos fríos ayudan a calmar el dolor de garganta y a reducir la inflamación.

Fecha de publicación: 9-09-2021

Autor/es:

- Eva Suárez Vicent. Pediatra. Centro de Salud "Burriana II". Burriana (Castellón)