

¿SUDAS O NO SUDAS CUANDO HACES EJERCICIO?



Si no sudas o sudas poco, no te preocupes, el sudor no es un indicador 100% fiable sobre la calidad de tu ejercicio. No todas las personas sudan en la misma cantidad, pero en general, los adolescentes y las personas adultas sudan más que los niños y personas mayores.

El sudor, un gran sistema de enfriamiento

La sudoración tiene que ver con el control de la temperatura corporal. Cuando haces ejercicio por lo general aumenta tu temperatura y entonces una parte del cerebro, llamada hipotálamo, envía un mensaje a tu cuerpo para que sude y es cuando las glándulas sudoríparas comienzan a producir el sudor o transpiración.

El sudor sale de la piel a través de los poros.

Cuando el sudor se pone en contacto con el aire se evapora (el agua se convierte en vapor). A medida que el sudor se evapora de tu piel te vas enfriando y se regula tu temperatura corporal.

Toma agua después de hacer ejercicio para que recuperes el líquido perdido

El sudor no huele

El mal olor que puede tener el sudor no es en realidad sudor por sí mismo, sino una bacteria que crece en tu piel por la humedad del sudor.

Si quieres saber si estás haciendo ejercicio muy intenso y no estás sudando, la forma más sencilla de saberlo es hablando. Si puedes mantener una conversación sin quedarte sin aire, entonces tu ejercicio es moderado, tienes suficiente oxígeno y puedes seguir adelante.

El sudor está formado principalmente por agua, cloruro de sodio, amoníaco, urea, azúcar y otros electrolitos. Tiene una composición parecida a la orina pero con diferentes proporciones.

El amoníaco y la urea son desechos que el cuerpo produce al procesar las proteínas.

Además del calor, algunas emociones como ansiedad, ira, vergüenza o miedo pueden hacernos sudar.

