

Los efectos positivos de la sudoración

El sudor

El **sudor** es un fluido corporal secretado por las glándulas sudoríparas, que se expulsa a través de la piel.

Está compuesto por agua, sal, minerales, sustancias orgánicas, lactato y urea.

Funciones del sudor



El sudor es el mecanismo natural del organismo para regular la temperatura corporal. Gracias a su evaporación a través de la piel se reduce la temperatura.

Generación del sudor

El sudor se produce de manera preferente en las axilas, las manos y los pies, aunque se puede extender a toda la superficie de la piel.

Alrededor del 10% del agua que bebemos se transforma en sudor, siendo un proceso natural.

La transpiración que genera el sudor también se puede dar por:

- al efectuar actividades de ejercicio intenso.
- estados de ansiedad, miedo, excitación,
- por el consumo de comidas picantes, alcohol, cafeína y determinados fármacos,
- como síntoma de algunas enfermedades, por ejemplo, la hiperhidrosis, así como otras que conllevan taquicardias, fiebres, dolor de pecho, etc.

En estas situaciones en las que el sudor deriva de enfermedades se debe consultar con el personal médico para su diagnóstico y tratamiento.

Sudor y ejercicio físico

La evaporación del sudor es el mecanismo más eficiente para evitar el calentamiento del organismo durante el ejercicio físico.



Dependiendo de la variabilidad individual, del tipo de ejercicio y, fundamentalmente, de la intensidad del mismo, la cantidad de sudor generado puede incluso alcanzar valores iguales o superiores a 3 litros/hora.

Estas pérdidas de líquido interno, necesarias para producir un enfriamiento en la piel mediante la evaporación del sudor, ocasionan a quienes practican ejercicio físico una deshidratación.

Finalmente, cuando la capacidad de producir sudor comienza a limitarse, el organismo sube de temperatura y aumenta el riesgo de una patología grave por calor.



Si bien llevar una dieta equilibrada y mantener una correcta hidratación son suficientes para la mayoría de las personas que practican actividad física, hay factores adicionales a tener en cuenta:

- condiciones fisiológicas individuales
- exigencias del ejercicio practicado
- condiciones ambientales

Los dos hechos demostrados que más contribuyen al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico son:

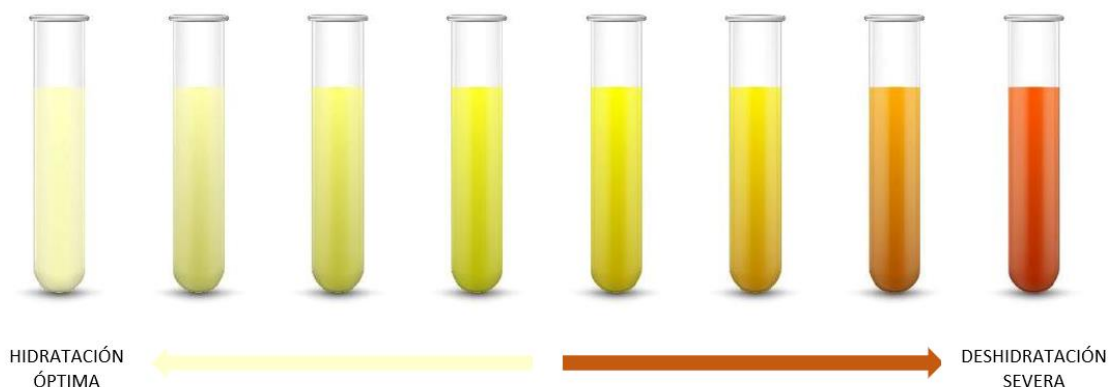
- la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo,
- la aparición de deshidratación por la pérdida por el sudor de agua y electrolitos.

El descenso de peso producido por la evaporación del sudor es muy variable. Una manera sencilla de saber la cantidad de líquido perdido durante la actividad física se puede estimar pesándose antes y después de realizar el ejercicio. En esfuerzos inferiores a 3 horas, la pérdida de agua por la respiración es poco significativa comparada con la que se produce a través del sudor.

Pesarse en las mismas condiciones durante varios días permite valorar las variaciones en el estado de hidratación.

Asimismo, la densidad de la orina (examinada mediante los cambios de coloración) puede ser un complemento de la observación anterior.

LA HIDRATACIÓN SEGÚN EL COLOR DE LA ORINA



Beneficios del sudor durante el ejercicio físico

Sudar por la práctica de ejercicio físico:

- produce endorfinas que actúan sobre el sistema nervioso, como analgésicos naturales que dan sensación de bienestar y mejoran el estado de ánimo,
- se mejora el sistema inmune, debido a que se producen más glóbulos blancos,
- el sudor salado puede llegar a activar la molécula antimicrobiana de la dermcidina, que juega un importante papel ante ciertas enfermedades de la piel,
- cuanto más se suda, el cuerpo demanda más agua, necesaria para facilitar el proceso de filtración de los desechos de la sangre por los riñones,
- las glándulas sudoríparas ecquinas contienen pequeñas cantidades de células madre que ayudan a la generación de la piel contribuyendo a la cicatrización,
- se ha demostrado que al sudar la producción de colágeno se acelera. Esta sustancia hace que el tejido fibroso se mantenga firme y terso, lo que reduce la aparición de arrugas y marcas de expresión.



¡juntos para mejorar nuestra salud!