

¿Sudar ayuda a adelgazar?

Cuando practicas deporte o hace mucho calor sudas, pero, ¿ayuda este proceso a quemar calorías y adelgazar?

Seguro que alguna vez has estado a dieta y has hecho ejercicio para intentar sudar mucho y así adelgazar más. Pero, ¿funciona de verdad este truco para perder peso? La respuesta a si el proceso de sudar ayuda a quemar calorías y, por consiguiente, a bajar de peso.



El sudor es un fluido corporal producido por las glándulas sudoríparas y se expulsa a través los poros de la piel. Este líquido está compuesto por agua, sal, minerales y otras sustancias como la urea. El proceso de la sudoración tiene como objetivo la regulación de la temperatura corporal ya que, al evaporarse el sudor desde la piel, se reduce su temperatura. Como función extra, nuestro organismo también utiliza este fluido para eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo.

Normalmente, **el sudor se produce en zonas como las axilas, los pies y las manos**. Sin embargo, en condiciones especiales como temperaturas elevadas o con la práctica de ejercicio, la sudoración se extiende a toda la superficie de la piel. En estos casos, **el sudor se debe al aumento de la temperatura corporal**. Otras causas por las que podemos sudar son las situaciones de estrés. La ansiedad, el miedo o la excitación pueden ser algunas de ellas, aunque también la tensión emocional, las comidas picantes o el consumo de alcohol y cafeína pueden hacernos sudar. En estas situaciones, la respiración se acelera y el ritmo cardíaco también, provocando que la temperatura corporal aumente.

El consumo de algunos fármacos o procesos biológicos como la menopausia pueden ser también causantes de una excesiva sudoración. Enfermedades que incluyen la fiebre o la taquicardia en sus síntomas también pueden incluir estas respuestas del organismo.

Pero no es lo mismo **sudar** en un sauna que haciendo ejercicio, que es cuando se usa la energía que se genera consumiendo la grasa corporal que tiene el cuerpo. “En términos prácticos, **sudar no adelgaza**; sólo pierdes agua. ... Además que en la sudoración influyen otros elementos.

Fuente: lasexta.