

LA SUOR I L'ESPORT



La sudoració consisteix en l'alliberament de líquid per part de les glàndules sudorípares del cos. El que es suï molt o menys depèn de quantes en tingui cada persona. Al néixer tenim entre 2 i 4 milions de glàndules, que s'activen totalment durant la pubertat. Les dones tenen més que els homes.

Suar és la forma que té el cos de regular la seva temperatura. Produïda com un mitjà de refrigeració corporal conegut com a transpiració, es tracta d'una funció controlada pel sistema nerviós autònom que ajuda al cos a romandre fresc. Per això es suï més quanta més calor far.

Quan el nostre cos està acostumat a fer esport, l'aprofitament dels recursos i l'obtenció d'energia per part de l'organisme és molt més eficient. A l'optimitzar al màxim els recursos la temperatura corporal no augmenta tant bruscament i la sudoració disminueix.

Per què suem quan practiquem esport?

La pell té un paper fonamental en la termoregulació de l'organisme. Es suï més al fer exercici perquè la temperatura corporal augmenta i per que es reguli, l'organisme produeix suor. Quan, practiquem una activitat intensa, la calor generada en les nostres vísceres i músculs és transferit a la circulació i ha de ser eliminat. El mecanisme més important per aquesta acció és la sudoració que depèn tant de la genètica com de la forma física de cada persona. Durant l'exercici, la nostra freqüència cardíaca i pressió arterial augmenten, el que provoca més suor.

Els exercicis repetitius, com l'aixecament de peses, poden activar les glàndules sudorípares fins i tot quan el cos no aconsegueix una temperatura alta. Una vegada que la pressió arterial baixa després d'acabar l'exercici, el cos pot seguir suant perquè els músculs romanen estimulats.

Durant una competició esportiva, la combinació d'activitat muscular i estrès dona lloc a una sudoració profusa i la pèrdua d'aigua pot assolir fins el 6% de la massa corporal total. Però el verdader mecanisme de regulació de la temperatura tenen lloc quan les gotes de suor s'evaporen, retornant al cos la temperatura normal.

L'exercici perllongat, sobre tot quan fa molta calor o la humitat és elevada, pot provocar la pèrdua excessiva de líquid i sodi pel procés de transpiració. Al perdre líquids es veuen afectades certes funcions cardiovasculars. En condicions normals es poden perdre 1 litre i mig al dia. Atletes que participen en esports de resistència en ambients calorosos i suen molt durant hores poden perdre fins 2 litres i mig per hora. Alguns esportistes, fins que expulsen de 3 a 4 litres per hora durant competències o entrenaments perllongats, la qual cosa provoca una alta pèrdua de sodi.

Com es pot controlar la suor durant la pràctica esportiva?

Tenir set durant l'exercici és símptoma de deshidratació, dons la sensació apareix ja quan les cèl·lules musculars han perdut gran part d'aigua. Quan estem fent una activitat física és necessari ingerir líquids constantment per reposar els líquids i electròlits perduts al suar. Però per retornar a l'organisme els fluids és necessari adoptar un pla d'hidratació: es recomana reposar líquids abans, durant i després de l'entrenament, bevent un 15 % del necessari abans, el 35 % després i la resta al finalitzar l'exercici.

A més a més de líquids, al suar expulsem toxines nocives que són innecessàries, així com minerals necessaris pel correcte funcionament del nostre organisme. L'aigua o les begudes isotòniques, amb sals minerals, són les millors alternatives per no perdre immediatament al reposar els líquids perduts.

La suor es produeix sobre tot sota els braços, en els peus i les palmes de les mans. Quan practiquem esport tendeix a acumular-se en zones del plec com

els engonals o les axil·les. La proliferació bacteriana degut a la combinació de calor i humitat és la que pot donar lloc al mala olor corporal. Per això, és important rentar-se amb sabons antisèptics , utilitzar crema hidratant protectora i aplicar solucions alcalines que eviten el creixement bacterià.

Si portem a terme varies activitats esportives en una sola sessió, com córrer i aixecar peses, és important canviar-se de samarreta i mitjons entre una i altre, així com utilitzar calçat amb una adequada ventilació per evitar la formació de fongs en els peus per acumulació de suor. A més a més, es recomana escollir roba que sigui adequada a cada estació de l'any, la temperatura que hagi i les condicions climatològiques, a més de que permetin la transpiració, protegeixin de la radiació solar i facilitin l'evaporació de la suor. No es deu utilitzar roba de plàstic per suar més. La roba de cotó absorbeix la sou i es refreda, amb el que es pot provocar infeccions respiratòries.

També és important adaptar-se a la climatologia evitant exercitar-se durant les hores de més escalfor, sobre tot en els mesos d'estiu. Per últim, per mantenir la quantitat adequada de glucosa en la sang s'han d'ingerir suficients carbohidrats en els dinars.