



?5 falsos mitos sobre el sudor



[num]1[/num] Sudar adelgaza... FALSO!

No es verdad que el hecho de sudar nos haga perder grasas. Cuando sudamos perdemos agua y sales minerales. Sólo el ejercicio físico prolongado es lo que hace adelgazar quemando grasas. Así pues, estar en una sauna sólo nos hace sudar y perder agua.

[num]2[/num] Los chicos sudan más... FALSO!

Las glándulas sudoríparas no diferencian entre chicos y chicas. Es verdad que hay personas que sudan más que otras, pero no en función del sexo.

[num]3[/num] Si sudamos, nos crecerá más pelo... FALSO !

Algunas personas creen que si sudan mucho les saldrán más pelos en las axilas. No es así. La glándulas encargadas del sudor están separadas de los folículos pilosos. Se puede sudar tanto como queramos que no nos crecerán más pelos.



[num]4[/num] Si sudas mucho, significa que tiene un sistema inmunitario más fuerte... FALS
No hay pruebas científicas de que esta creencia sea cierta. Es una leyenda urbana que con los años se ha ido extendiendo pero es mentira. No hay ninguna relación entre sudar mucho y tener un sistema inmunitario más fuerte.

[num]5[/num] El sudor huele mal... FALSO!
El agua que eliminamos a través de la piel cuando sudamos, no huele mal. Cuando olemos a sudado, lo que realmente huele son las bacterias que se reproducen en las zonas húmedas y al cabo de un rato de haber sudado.

