



[Portada](#)

[Galerías de Fotos*](#)

[Mi país*](#)

[Mapa del sitio*](#)

[5 Héroe*s*](#)

[Contáctanos*](#)

[Amigos*](#)

[¿Quiénes somos?](#)



[Vida Estudiantil](#)
[Sexualidad y Salud](#)
[Deporte](#)
[Así Somos](#)
[Arte](#)
[Ciencia y Tecnología](#)
[Tiempo Libre](#)
[Humor](#)
[Moda](#)
[Tus canciones](#)
[Por el mundo](#)
[Rollo Joven](#)



[Jornada internacional por la liberación de los Cinco](#)



[IX Congreso de la UJC](#)



Ellos sudan más

Por [Miriam Zito](#)

Ilustración hombre sudando.

Científicos del Laboratorio de Investigación de Rendimiento Humano, de la Universidad Internacional de Osaka, detectaron que, durante una rutina de ejercicio, las mujeres no acostumbradas a la actividad física, transpiran menos que los hombres.



Publicado en la revista Experimental Physiology (Fisiología Experimental), el resultado sustenta que las féminas tienen más dificultad para enfrentar temperaturas elevadas ya que el sudor ayuda a combatir el calor.

(Tomada de www.situpuedesyotambien.blogspot.com)

En el experimento, que agrupó a un grupo de voluntarios quienes pedalearan una bicicleta durante una hora bajo un clima controlado y con intervalos de actividad creciente, estos

fueron divididos en cuatro grupos: mujeres entrenadas, no entrenadas, hombres entrenados y no entrenados, así como se midió el ritmo con que producían el sudor.

Y aunque el entrenamiento físico aumentaba tanto la transpiración de hombres como de mujeres, su grado de incremento era mayor en los hombres, pero la diferencia en el sudor entre los géneros se pronunciaba más a medida que aumentaba la intensidad del ejercicio.

El estudio encontró que las mujeres necesitaban calentarse más o trabajar más que los hombres para poder sudar más, aspecto particularmente notorio en las no entrenadas.

Estudios anteriores han demostrado que los hombres tienen una mayor producción de sudor que las mujeres, debido en parte a que la testosterona eleva la respuesta de sudoración.

A cargo del estudio, el doctor Yoshimitsu Inoue explicó que el efecto de enfriamiento en el cuerpo ocurre más rápidamente cuando sudamos, dijo, pero las féminas no pueden perder tantos fluidos como los hombres porque tienen una reserva más pequeña de estos fluidos corporales.

Según el profesor Tim Cable, director de la Escuela de estudios sobre deportes y ejercicio de la Universidad John Moores, en Liverpool, Inglaterra, las mujeres se deshidratan más fácilmente y la menor pérdida de sudor en ellas podría ser una estrategia de adaptación para la supervivencia en un ambiente cálido, en tanto la tasa más alta de sudoración en los hombres puede ser una vía para una mayor eficiencia en el movimiento o el trabajo físico, agrega.

El efecto de enfriamiento en el cuerpo ocurre más rápidamente cuando sudamos, afirma Cable, y es probable que las mujeres pierdan calor debido a otros mecanismos como el tamaño, de la misma forma que los animales más pequeños pierden más calor que los grandes, explica el investigador.



Edición de papel



[Editora Abril](#)
[Pionero](#)
[Zunzún](#)
[Juventud Técnica](#)
[Alma Máter](#)
[Caimán Barbudo](#)

[Subir](#)