

Sudare fa bene?

Il sudore è prodotto dalle **ghiandole sudoripare** che si trovano in tutte le parti del corpo, ed è composto da acqua, potassio e ioni sodio e cloruro. La sua produzione avviene in questo modo: quando la temperatura del corpo aumenta, si attivano i meccanismi di **termoregolazione** e con l'evaporazione del sudore si ottiene una **dispersione termica**. Si tratta di un meccanismo normale di adattamento del corpo a un aumento della temperatura interna dovuto o a lavoro fisico o a un aumento della temperatura esterna. La perdita d'acqua tramite il sudore (anche 1 litro all'ora) attiva il meccanismo della **sete**.

Un'eccessiva sudorazione fa perdere acqua e molti sali minerali che poi devono essere reintegrati perché la disidratazione può pregiudicare sia il normale stato di salute sia la prestazione fisica e lavorativa. Il ripristino della **condizione idrica** deve avvenire con l'ingestione di sola acqua (le bevande gassate non servono). Solo nel caso di sforzi molto intensi come le maratone, per evitare i crampi e non diminuire la prestazione devono essere somministrati anche sali minerali. La sudorazione varia in funzione dell'età, del sesso e della corporatura. Le persone anziane sudano di meno e le donne sudano meno degli uomini.

I falsi miti

- **SE SI SUDA SI DIMAGRISCE: NON È VERO.** Correre o fare sport indossando abiti che fanno sudare, non serve a dimagrire. Sono le calorie spese che contribuiscono alla perdita di peso, non la perdita di liquidi!
- **SUDARE FA MALE: NON È VERO.** Sudare favorisce il ricambio di liquidi. L'importante è asciugare il sudore quando si interrompe l'attività, per fare in modo che questo non si raffreddi sulla pelle causando malesseri da raffreddamento. È indispensabile togliersi gli indumenti sudati e se possibile detergersi.
- **IL SUDORE "PUZZA": NON È VERO.** Il sudore non ha odore, sono i batteri presenti sulla pelle o sui vestiti che producono uno sgradevole odore.



La piramide dell'attività fisica

Questo grafico vuole essere un'indicazione per acquisire stili di vita sani e attivi. È una rappresentazione della distribuzione ideale, in una settimana, delle attività fisiche che bisognerebbe praticare per rimanere in salute.

Alla base si propongono attività che andrebbero svolte tutti i giorni per almeno 30 minuti. Sono attività della vita comune che impegnano poco, ma sommando questi semplici movimenti quotidiani si attivano i vari sistemi organici e si favorisce uno stile di vita attivo. Salendo nella piramide sono segnalate attività da svolgere 3-5 volte a settimana e, di seguito, 2-3 volte alla settimana. È importante scegliere attività che siano divertenti rispondano ai propri interessi e alla propria attitudine per poterle praticare con costanza.

Al vertice della piramide sono indicate le attività da ridurre al massimo e comunque che non devono impegnare più di due ore al giorno in totale.

(elaborazione da *American College of Sport Medicine*).

