

better
naked.

NUTRICIÓN

¿Sudar significa
perder peso?



SUDAR NO SIGNIFICA PERDER PESO

1

INTRO

Estar empapado de sudor al final de una sesión de ejercicio puede hacerte sentir que has trabajado muy duro. Pero, ¿significa eso que has perdido grasa y que te estás acercando a tu objetivo de perder peso?

La respuesta podría parecer un sí obvio. Pero la verdad es que sudar toneladas no significa necesariamente que estés en el camino hacia una talla de jeans más pequeña.



SUDAR NO SIGNIFICA PERDER PESO



¿QUÉ ES EL SUDOR?

El sudor es un líquido que se libera de las glándulas sudoríparas para ayudarnos a mantenernos frescos cuando la temperatura del cuerpo aumenta. Eso puede suceder durante la actividad física, por supuesto. Pero si hace mucho calor y hay humedad, puedes estar goteando sudor sin siquiera levantar un dedo.

El sudor es principalmente agua, junto con algo de sal y pequeñas cantidades de otros compuestos como el amoníaco y la urea. No contiene ninguna grasa y únicamente empieza a oler mal cuando se mezcla con las bacterias de la piel.



3

SUDAR Y PÉRDIDA DE PESO

¿Puede el sudar hacerte perder peso? La respuesta es más o menos, pero no directamente. Para perder peso necesitas quemar calorías.

Sudar en sí mismo no te hace quemar calorías. Puedes estar sentado en una sauna y sudar muchísimo o estar tumbado a sol. Si no te mueves no estás quemando más calorías que si estuvieses en una habitación con aire acondicionado.

Es cierto que tras la práctica de ejercicio se pesa menos, pero es una pérdida de peso temporal. Lo que se ha perdido es agua, no grasa. La variación de peso proveniente de agua puede ser entre 1 y 2 kilos.



SUDAR NO SIGNIFICA PERDER PESO



¿SUDAR MUCHO DURANTE UN ENTRENAMIENTO SIGNIFICA QUE ESTÁS QUEMANDO MÁS CALORÍAS?

La grasa corporal se pierde al quemar calorías, no al sudar. Pero la mayoría de nosotros sudamos cuando hacemos ejercicio. Es razonable pensar que cuanto más sudas más intenso es el ejercicio que estás haciendo, ¿pero estás perdiendo más grasa corporal?

Actividades más vigorosas pueden causar que sudemos más que otras actividades, pero no deberías pensar que al sudar poco no estás quemando calorías.

Hay ciertas personas que sudan más que otras (genética). Ciertos factores ambientales como la temperatura o la ventilación también pueden influir en la sudoración. Sudar puede ser un signo de que estás trabajando duro y quemando muchas calorías, pero no siempre es el caso.



SUDAR NO SIGNIFICA PERDER PESO

5

¿QUÉ SIGNIFICA SUDAR?

No debes confiar en la cantidad de sudor para saber si estas quemando muchas calorías o si estás perdiendo grasa corporal. Sudar significa perder fluidos corporales.

Generalmente debes evitar perder más del 2-3% de tu peso corporal a través del sudor. Cuando sudas mucho estás en riesgo de deshidratación, lo que puede ser peligroso. Y si estás haciendo ejercicio podrías poner en riesgo tu rendimiento.

Beber agua antes, durante y después del ejercicio nos ayuda a estar hidratados. Sobre todo si estamos en un ambiente húmedo donde podemos perder más fluidos y estar deshidratados con más rapidez.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*