

CORRA E ATINJA SUAS METAS
THE FINISHERMÁXIMO CONFORTO · TECNOLOGIA CLOUDWAVE
MIZUNO WAVE SKY

TREINO | NUTRIÇÃO | ESTILO | TRIATHLON | ONDE CORRER | SUA HISTÓRIA

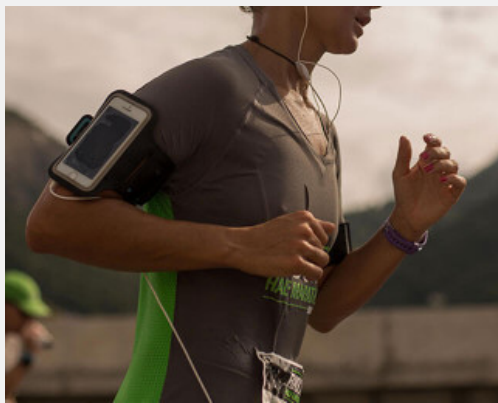
THE FINISHER > TREINO

SUAR MUITO NO TREINO NÃO É SINÔNIMO DE QUEIMAR GORDURA

Usar métodos para aumentar a transpiração ao correr pode colocar sua saúde em risco

Por: Fellipe Savioli - São Paulo - 24/04/2017

Compartilhe



“O suor é a gordura chorando”. “Derreti o bacon”. “Sequei muita banha hoje”. Você já deve ter escutado muitos corredores dizendo frases desse tipo após terminarem um treino encharcados de suor. E, por acreditarem que transpirar durante o exercício significa queimar gordura, não é raro ver pessoas usando métodos “malucos” para suarem mais na atividade física – como correr de blusa em um dia ensolarado; desligar os ventiladores e fechar as janelas ao usar a esteira; e até enrolar um plástico na barriga.

Pois saiba que essas artimanhas são um grande

erro e não ajudam em nada o emagrecimento. Quando você transpira, não está perdendo gordura e sim água. O suor faz parte de um dos quatro mecanismos que o organismo utiliza para evitar o aumento da temperatura corporal durante o exercício, que são:

- **Irradiação** É a troca de calor com o ambiente. É por isso que, se colocarmos muitas pessoas em um quarto frio, a temperatura do local aumenta.
- **Condução** Ocorre pelo contato direto de uma parte do corpo com um material sólido. Os animais costumam usar esse método mais do que os humanos – sabe quando um cachorro deita no chão gelado para se refrescar? Então...
- **Convencção** É redução da temperatura provocada pelo contato com o vento ou a água.
- **Evaporação** O calor é eliminado pela evaporação do suor. Esse é o mecanismo mais importante para controlar a temperatura corporal, especialmente durante a atividade física.

MAIS

[Quantas calorias você gasta em uma corrida?](#)

[Por que não consigo perder peso com o exercício?](#)

[Qual o ritmo ideal de treino para queimar gordura?](#)

Ao treinar com uma blusa em um dia quente, por exemplo, você prejudica a irradiação, não sofre ação da convecção (vento) e a transpiração não é efetiva. Você vai até produzir bastante suor (muito mais do que o normal), porém, como ele não evapora, não reduz a temperatura do corpo.

Nessa situação, você irá se desidratar mais rápido e aumentará muito a chance de ter uma hipertermia (aumento da temperatura do corpo), podendo levar a uma intermação (quadro grave que pode resultar em morte). E, você não queimou mais gordura por causa disso. Apenas colocou sua vida em risco.

Sua Corrida
171,758 likes

Like Page

Be the first of your friends to like this

PUBLICIDADE

VENUS 15K

5K - 10K - 15K

SP - 03.09 RIO - 24.09

INSCREVA-SE

TAGS

alimentação atividade física atleta bem-estar corpo corredor correr corrido corrida de rua dieta emagrecimento exercícios maratona meia maratona nutrição perda de peso saudável saúde treinam treino

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

CADASTRO

EVENTOS

Assim que acabar o treino, você irá ingerir líquidos e recuperar todo o peso que achou que tinha perdido, visto que não houve queima de gordura e sim desidratação.

Portanto, se você quer perder peso, consulte um nutrólogo ou nutricionista para ajustar sua alimentação e procure um profissional de educação física para planejar melhor seus treinos. Não pense que só suar bastante vai resolver...



***Dr. Fellipe Savioli** é ortopedista, especialista em medicina esportiva, fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA), e triatleta.



Compartilhe



5 comentários

Classificar por **Mais antigos**



Adicionar um comentário...



Joselma Oliveira · Trabalha na empresa Prefeitura Municipal de Ribeira do Pombal
Amei!

[Curtir](#) · [Responder](#) · 24 de abril de 2017 18:19



Cristina Guimarães · Niterói
Muito Boa a matéria

[Curtir](#) · [Responder](#) · 25 de abril de 2017 08:35



Eustáquio Guiciard
Bacana!!

[Curtir](#) · [Responder](#) · 25 de abril de 2017 11:47



Marcos De Almeida Silva Almeida · Diretor em Foco Sports
Parabéns! Tem que ter um acompanhamento multidisciplinar. Correto!

[Curtir](#) · [Responder](#) · [1](#) · 25 de abril de 2017 14:29



Mirian Cavalin · Gerente de Relacionamento Uniclass em Itaú
Na cademia já me deparei com pessoas treinando com capa de chuva ou plástico mesmo... rs
Parabéns pela matéria Felipe!!!

[Curtir](#) · [Responder](#) · 25 de abril de 2017 18:07

[f](#) Plugin de comentários do Facebook

MATÉRIAS RELACIONADAS

[VEJA MAIS](#)



PÓS-PROVA

Meias de compressão aceleram a recuperação?

Cientistas realizaram pesquisa para descobrir a real eficiência deste acessório após as provas

2015 COM O PÉ DIREITO

Prepare-se para sua estreia em corridas de rua

Confira dicas importantes para completar os seus primeiros 5 km

PRÓXIMO EVENTO
VENUS 15K
RJ
09 DE OUTUBRO

[INSCREVA-SE](#)



[CALNDÁRIO COMPLETO](#) | [RESULTADO DE PROV](#)

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook



Twitter



Google +



RSS

A maioria dos sites perde metade dos visitantes enquanto carrega em celulares.

[TESTE AGORA](#)

Google