

Είναι καλό να ιδρώνουμε πολύ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[381967ce2d9bb99f1390e948613bfb55_L](#)

Όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές, το σώμα μας παράγει ιδρώτα ώστε να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του εσωτερικά. Στην περίπτωση αυτή η εφίδρωση είναι απολύτως φυσιολογική ακόμη κι αν είναι έντονη, όμως σε άλλες περιπτώσεις αποτελεί λόγο ανησυχίας.

Το πόσο ιδρώνει κάθε άνθρωπος καθορίζεται από την ίδια τη βιολογική σύσταση του σώματός του. Δύο άνθρωποι του ίδιου φύλου με ίδιο ύψος και ίδια σωματοδομή μπορεί να παράγουν διαφορετικές ποσότητες ιδρώτα, για παράδειγμα επειδή ο ένας διαθέτει περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες από τον άλλο.

Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση, όσοι δηλαδή γυμνάζονται συχνά, ιδρώνουν περισσότερο και παράλληλα αρχίζουν να ιδρώνουν πιο νωρίς όταν ασκούνται σε σύγκριση με άτομα που δεν διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Αυτό συμβαίνει επειδή ένα γυμνασμένο σώμα παράγει μεγαλύτερα ποσά θερμότητας, τα οποία αντισταθμίζονται με την μεγάλη παραγωγή ιδρώτα.

Επίσης, οι άνδρες συνήθως ιδρώνουν περισσότερο από τις γυναίκες. Αυτό συμβαίνει επειδή το ανδρικό σώμα έχει μεγαλύτερο όγκο από το γυναικείο. Κάτι αντίστοιχο ισχύει για τους υπέρβαρους/παχύσαρκους και τους αδύνατους ανθρώπους.

Βάσει των παραπάνω διαπιστώσεων μπορεί μόνο προσεγγιστικά να υπολογιστεί ποια είναι η «φυσιολογική» ποσότητα ιδρώτα που παράγει το ανθρώπινο σώμα. Όταν τα επίπεδα εφίδρωσης ξεπερνούν αυτά του μέσου ανθρώπου (περίπου κατά τέσσερις με πέντε φορές), παρατηρείται η πάθηση που ονομάζουμε υπεριδρωσία. Η υπεριδρωσία επηρεάζει είτε ολόκληρο το σώμα είτε μια μεμονωμένη περιοχή του σώματος, όπως οι μασχάλες ή οι παλάμες των χεριών.

Δεν έχει εξακριβωθεί τι προκαλεί την υπεριδρωσία, ωστόσο η πάθηση έχει συνδεθεί με το ιστορικό λοίμωξης ή ασθένειας και με υποκείμενες ενδοκρινολογικές διαταραχές όπως οι διαταραχές του θυρεοειδούς. Εάν λοιπόν η παραγωγή ιδρώτα είναι υπερβολική και επίμονη, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ή ακόμη κι όταν οι θερμοκρασίες δεν είναι πολύ υψηλές, πρέπει να αξιολογείται από γιατρό.

Πηγή: onmed.gr