

Van de voorzitter

Vakantie voorbij, weer aan het werk dus hier dan weer mijn bijdrage voor de eerste conditiewijzer van dit seizoen. Om al onze kilo's van de barbecues of als je in Nederland vakantie gevierd hebt de erwtensoep en hutspot, weer kwijt te raken zullen we ons dus weer in het zweet moeten werken en daar wil ik het nu juist eens over hebben want ik kreeg na een training eens te horen:

Ezels zweten niet

Dit werd mij eens medegedeeld door één van de dames van de maandagavondgroep. Deze opmerking werd haar waarschijnlijk ontlokt vanwege het feit dat ik altijd zo zweet tijdens het sporten en dat het bij de dames duidelijk een stuk minder is en zij "suggereerde" dat er wellicht een overeenkomst kon zijn tussen vrouwen en ezels. Iets wat ik graag klakkeloos wilde overnemen maar om nog enigszins plezierig te kunnen sporten voor mij toch een reden om dat eens uit te zoeken.

Waarom zweten mannen meer dan vrouwen?

Zweten heeft met inspanning en warmteafvoer te maken. Spierkracht zorgt voor grotere doorbloeding en voor meer warmte die moeten worden afgevoerd om een gezonde lichaamstemperatuur op peil te houden. Dit gebeurt onder meer via zweet.

Omdat vrouwen naar verhouding minder spieren en meer vet hebben, hebben ze minder last van warmte, zo luidde een verklaring.

Met nieuw onderzoek in het Laboratory for Human Performance Research (universiteit van Osaka, Japan) is nu bewezen dat vrouwen meer inspanning moeten leveren dan mannen om te gaan zweten.

De onderzoekers verzamelden 37 proefpersonen en lieten ze allemaal een uur lang fietsen. De intensiteit van de oefening werd gedurende het uur langzaam opgevoerd. Een deel van de proefpersonen was actief sporter (dat wil zeggen dat men het uithoudingsvermogen al zes jaar trainde) en een deel sportte de laatste drie jaar helemaal niet. De onderzoekers maten de temperatuur van de proefpersonen en letten ook op de activiteit van de zweetklieren in onder meer het voorhoofd en dijen.

Resultaten

De verschillen zijn duidelijk. Fitte mannen deden het veel beter op de fiets dan mannen die nooit sportten. Dat verschil was veel kleiner tussen fitte en inactieve vrouwen. Zowel fitte mannen als vrouwen zweetten het meest, maar fitte mannen deden dat wel sneller. De zweetklieren van de vrouwen die ongetraind aan het experiment begonnen, werden pas actief toen de oefening heel intensief werd. De vrouwen die vaker trainten, zweetten eerder, maar dus minder dan de mannen.

Harder werken

De onderzoekers concluderen dat vrouwen harder moeten werken om te zweten. Onderzoeker Yoshimitsu Inoue denkt wel te weten waarom. "Vrouwen hebben over het algemeen minder lichaamsvocht dan mannen en raken eerder uitgedroogd." Vrouwen zouden dan ook minder zweten om niet teveel vocht te verliezen. Mannen zweten waarschijnlijk juist meer, omdat ze evolutionair gezien meer lichamelijk werk moesten verrichten.

De resultaten verklaren waarom mannen en vrouwen zo heel anders op extreme hitte reageren. Ook concluderen de onderzoekers dat regelmatig bewegen ervoor zorgt dat zowel de man als de vrouw iets beter tegen de hitte kan.

Terugkomend op de titel van dit stukje. Vrouwen zweten dus ook en de suggestie was dus niet terecht echter: Het is een fabel dat ezels niet zweten dus wij (mannen en vrouwen) onderscheiden ons dus niet van deze hardwerkende dieren. Het enige waardoor wij weten dat wij geen ezels zijn is het feit dat wij ons regelmatig wel 2 keer aan dezelfde steen stoten (behalve ik natuurlijk)

En onthoud, de beste training is de volgende training