

La ropa compresiva no reduce la temperatura corporal durante el ejercicio

El uso de prendas compresivas de disipación térmica en la parte superior del cuerpo no ayuda a reducir la temperatura corporal excesiva durante el ejercicio. Así concluye un nuevo estudio, publicado en *Journal of Aging and Physical Activity*, que afirma cómo a 40° incluso podrían aumentar el consumo de oxígeno y la producción de CO₂.

SINC

23/1/2017 13:31 CEST



En un ambiente caluroso, la ropa compresiva de disipación térmica no mitigó ni el estrés cardiovascular ni el termorregulador durante el ejercicio de intensidad moderada. / SINC

La realización de ejercicio en ambientes calurosos conduce a una fatiga prematura debido a diferentes factores fisiológicos, entre los que destaca una alta temperatura corporal. Además, la habilidad para mantener la temperatura del cuerpo en un ambiente de altas temperaturas se reduce con el envejecimiento, lo que convierte a los individuos de más de 60 años en la población más vulnerable durante las olas de calor.

A la hora de evitar problemas de salud y luchar contra la disminución del rendimiento en dichos ambientes calurosos, existen dos estrategias principales, cuya efectividad ha sido demostrada: la aclimatación al calor y la rehidratación.

En los últimos años, se han estudiado también muchas otras estrategias para reducir o retrasar los incrementos en la temperatura central (o interna) y, por lo tanto, aumentar el rendimiento deportivo. Tácticas que van desde baños en agua helada a la ingesta de granizados, pasando por la aplicación de bolsas de hielo o el uso de ropa compresiva, entre otros.

En concreto, los fabricantes de esta ropa compresiva de disipación térmica aseguran que esta ofrece beneficios termorreguladores al disipar el calor a través de una mejora en la eficiencia del sudor. Sin embargo, hasta ahora, no existen trabajos científicos que respalden estas afirmaciones para la ropa compresiva de la parte superior del cuerpo, donde se produce la mayor sudoración.

Los fabricantes aseguran que ofrece beneficios termorreguladores al disipar el calor a través de una mejora en la eficiencia del sudor

Iker Leoz, experto de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), ha investigado la validez de un tipo de ropa compresiva de disipación térmica como estrategia para reducir los incrementos en la temperatura corporal durante el ejercicio en diferentes condiciones ambientales y en población sana y físicamente activa.

“Realizamos cuatro estudios, todos publicados en revistas internacionales de impacto: tres de ellos, con participantes jóvenes y físicamente activos; y un cuarto, en el que reclutamos a individuos mayores, de una media de 66 años, y físicamente entrenados, que se ejercitaron en ambientes termoneutrales, a entre 20 y 23° C; templados, a 25° C; y calientes, a 40° C”, explica Leoz.

Perjudicial incluso en algunos deportes

Las investigaciones mostraron que el uso de ropa compresiva de disipación térmica no ofrece ningún beneficio termorregulador en jóvenes físicamente activos durante un ejercicio de intensidad moderada a una temperatura de 20° C, si bien durante la recuperación pasiva el uso de este tipo de vestimenta sí podría ayudar a reducir la temperatura corporal.

En un ambiente caluroso (40° C) y también en el caso de jóvenes físicamente activos, la ropa compresiva de disipación térmica no mitigó ni el estrés cardiovascular ni el termorregulador durante el ejercicio de intensidad moderada. Y, según constató Leoz, a esa temperatura podría incrementar el estrés cardiovascular durante la recuperación activa e, incluso, aumentar el consumo de oxígeno y la producción de CO₂.

En el caso de ciclistas entrenados con una media de 66 años, este tipo de ropa aumentó la temperatura corporal. Por este motivo, Leoz recomienda que esta población no utilice la ropa compresiva de disipación térmica, ya que podría incrementar la aparición de la hipertermia (elevación de la temperatura corporal por encima de valores normales).

El estudio realizado en esfuerzos intensos (carrera en tapiz hasta la extenuación) reveló que el uso de la ropa térmica compresiva de disipación térmica no solo no mejoró el rendimiento en corredores recreacionales, sino que lo disminuyó. Además, se constató que esta ropa podría incrementar la frecuencia cardíaca después de un esfuerzo intenso.

“Los corredores recreacionales deberían estar informados de los posibles efectos adversos de este tipo de ropa”, concluye el investigador.

Referencia bibliográfica:

Iker Leoz-Abaurrea, Mikel Izquierdo, Miriam Gonzalez-Izal, Roberto Aguado-Jiménez. *Journal of Aging and Physical Activity* Volume 25 Issue 1, January 2017. DOI: [concluyw](#)

TAGS

ROPA COMPRESIVA

DISIPACIÓN TÉRMICA

EJERCICIO

SUDOR

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)