

Waarom zweten we?

Tot wel een liter per dag!

Zweten: het klinkt niet fris maar we hebben het wel nodig om ons lichaam op temperatuur te houden. Daarom zweet je als je een zware inspanning levert, het warm hebt, of een puberende jongen bent.

Zweten. We doen het als we een zware inspanning leveren, het warm hebben, of emotioneel gespannen zijn. En dus zweet je je helemaal suf als je een marathon loopt - in de woestijn – terwijl je net gedumpt bent.

Er zijn twee soorten zweetklieren. De eccriene zweetklieren zitten over je hele lichaam. Ze gaan aan het werk als je het warm hebt, en bedekken je huid dan met een laagje transpiratievocht. Hierdoor koelt je huid af en blijft je lichaam übercool. Het vocht uit deze zweetklieren is kleurloos, en geurloos. (snif) Hmmm.

Dat zweet toch vaak een beetje stinkt, komt door de apocriene zweetklieren. Die beginnen in de puberteit hun werk te doen, precies op de plekken waar dan ook opeens haar begint te groeien. Als dit zweet in aanraking komt met de bacteriën op je huid, krijg je die karakteristieke zweetgeur. Hè bah! Of: toch lekker, want juist het apocriene zweet speelt een belangrijke rol in het opwekken van erotische gevoelens voor anderen, meestal.

Per dag zweet iedereen een halve tot 1 liter. Maar in extreme gevallen kan je tot wel 10 liter uitzweten voordat je gaat uitdrogen. 't Is maar dat je het zweet.