

# Laat Koning Winter je niet tegenhouden

Koude went niet. En dus pak je het beter verstandig aan als je ook in de winter wilt sporten. — Door **Dirk Van Thuyne** en **Jan Etienne**

**D**e kerntemperatuur van het lichaam in rust schommelt tussen 36,5 en 37 graden Celsius. De thermostaat die de temperatuur min of meer constant

houdt, is de hypothalamus. Dat kleine aangesel van de hersenen regelt vele vitale functies, zoals ook de hartslag en de bloeddruk. De hypothalamus meet continu de temperatuur van het bloed, vergelijkt die met de vooraf ingestelde persoonlijke waarde en zet het lichaam aan tot actie als de drempels overschreden worden.

Bij een te hoge lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten van de huid open (vasodilatatie), zodat er meer bloed door stroomt en de overvloedige warmte via de huid afgevoerd wordt. Een tweede mechanisme is zweeten. De zweetklieren krijgen het signaal om zweet te produceren, dat de huid vochtig maakt en bij verdamping warmte onttrekt aan het lichaam. Daalt de temperatuur te laag, dan is de reactie omgekeerd. De bloedvaten van de huid vernauwen (vasoconstrictie), zodat het warmteverlies afneemt. Een andere reactie is rillen, waarbij al die kleine spiercontracties warmte genereren. Bewegen, lopen bijvoorbeeld, helpt uiteraard ook om je temperatuur te behouden.

## Aangepaste kledij

Er is een frappant verschil tussen de mechanismen om het lichaam op te war-



## 2

**misverstanden over kou*****‘Je verbrandt meer calorieën’***

Om je huis in de winter warm te houden, moet je extra stoken, en dus leeft het misverstand dat in het lichaam hetzelfde gebeurt. Ons lichaam produceert constant warmte en moet in de winter niet harder werken om op temperatuur te blijven. Handig aan de winter, zeker voor sporters, is net dat je die extra warmte makkelijker kwijtraakt dan in de zomer. Alleen als je het koud krijgt en gaat rillen, verbruikt je lichaam extra energie.

***‘Koude maakt het hart sterker’***

Koude kan een extra belasting vormen voor het hart, maar dat is niet noodzakelijk gezond. In de Verenigde Staten leidt sneeuwruimen door een combinatie van koude temperatuur, slechte conditie en zware inspanning weleens tot hartinfarcten. Maar wie regelmatig sport, moet zich in de winter niet te veel zorgen maken over zijn hart, tenzij bij felle koude. In dat geval doe je er goed aan wat rustiger te trainen, omdat je hart zo al harder moet werken en omdat stelselmatige overbelasting nooit goed is. Je hart wordt dus niet sterker van de koude, wel omdat je beweegt.

men en af te koelen. De eerste zijn opvallend minder efficiënt. Dat is geen toeval volgens Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de Universiteit Gent. “Mensen zijn van origine tropische dieren en passen zich snel aan hogere omgevingstemperaturen. Twaalf à 14 dagen volstaan meestal. Dit fysiologische verschijnsel noemen we acclimatisatie. In koude omstandigheden is dat helemaal anders. Zelfs na een langere blootstelling aan koude is er nauwelijks sprake van acclimatisatie. De mens went alleen wat aan de koude, maar er is geen sprake van een fysiologische aanpassing. Een visser die regelmatig met de handen in koud water zit, leert het gevoel van koude enkel beter te verdragen. Wie wil sporten in de koude moet zich dus aanpassen. Dat kan door de juiste kledij te kiezen en door de intensiteit en de duur van de inspanning te beperken.”

Aangepaste kledij kiezen, is zoeken naar een delicaat evenwicht. Kleeft je je iets te warm, dan ga je bij de minste inspanning zweten en word je kledij nat, tenzij ze goed ventileert en het vocht kan verdampen. Zolang je bezig blijft en voldoende warmte produceert, is dat niet meteen een probleem, maar in natte kledij

koel je wel veel sneller af. De beste oplossing bestaat erin je in laagjes te kleden. Je kunt iets uitdoen als het te warm wordt of iets extra's aandoen als je het koud krijgt.

Fabrikanten investeren fors in de ontwikkeling van technische kledij. Onlangs kwam bijvoorbeeld materiaal op de markt dat zich aanpast aan de lichaamstemperatuur. Neemt die toe, dan opent de structuur van het textiel zodat de ventilatie verbetert. Het is nuttig om zulke vernieuwingen op te volgen. Nieuwe technische kledij is wel vaak duur. Koop dus pas als je er zeker van bent dat het materiaal doet wat de fabrikant beweert.

**Moordend katoen**

Goede sportkledij zuigt zweet snel weg van de huid en geeft een droog gevoel. Katoen doet net het omgekeerde: het slurpt vocht op, houdt het vast, kleeft tegen de huid en koelt je snel af. Bij een buitentemperatuur van 5 graden en een windsnelheid van minder dan 10 km/uur moet je tegen 60% van je maximale kunnen presteren om warm te blijven (1-3). In heel koude omstandigheden moet je harder werken. Alleen goed getrainde mensen houden dat lang vol, wie dat niet kan, koelt onherroepelijk af. Katoen maakt het alleen maar erger. Kies voor lange activiteiten in de winter daarom altijd voor kunstvezels zoals polypropyleen en polyester of voor bewerkte wolsoorten. Maar ook die klaren de klus niet als het opgezogen vocht niet kan verdampen. Je kledij moet dus ook goed ventileren.

De uiteinden van het lichaam zijn extra gevoelig voor de koude. Gebruik bij extreme omstandigheden dan ook hoofd-, neus- en oorbeschermers. Wanten zijn de beste oplossing voor de handen: ze houden de warmte beter vast dan handschoenen omdat de vingers tegen elkaar zitten. Handen of

***De beste oplossing bestaat erin je in laagjes te kleden.***

voeten in plastic verpakken om ze droog te houden, is geen goed idee. Je neemt beter een extra paar handschoenen of kousen mee, zodat je een droog paar in reserve hebt.

Het gevaar op vrieswonden schuilt soms in een klein hoekje. Een bevroren grote teen bij kiteskiërs is een goed voorbeeld (4). Bij de besturing van het surfboard zet je vrijwel constant druk op een van de grote tenen, wat de bloeddorstrooming ervan in het gedrang kan brengen en zo tot bevriezing kan leiden. ■

Referenties: [www.bodytalk.be](http://www.bodytalk.be)