



## 3 coses que li passen al teu cos quan fa calor i que segurament no sabies

[inici centrareport] A l'estiu la nostra pell s'enfosqueix, els nostres cabells s'aclareixen i gairebé no ens refredem. Aquests són els efectes més coneguts de la calor i d'una major exposició solar. Ara bé, no són els únics. Us n'expliquem alguns que potser no coneixíeu i que recull la BBC:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz:

Mal alè

La calor pot provocar deshidratació i aquesta té un efecte col·lateral bastant desagradable: el mal alè. La boca s'eixuga i els bacteris s'acumulen perquè no hi ha prou saliva per arrossega-los. Per tant és important que bevem aigua sovint, sobretot si fem esport.

Un cos més fort

Si sents que l'estiu "et fa més fort" no vas mal encaminat. Amb l'exposició solar, el nostre cos produeix vitamina D de manera natural. Aquesta ajuda el nostre organisme a absorbir el calci i el fòsfor de la nostra dieta i això enforteix els nostres ossos, dents i músculs.

Deixes de suar quan la calor és excessiva

La temperatura normal del cos és d'entre 36°C i 37°C. Aquesta, però, pot augmentar i arribar als 40 °C si estem sotmesos a una calor intensa durant força estona. Si això passa es produeix un cop de calor, el qual pot ser perillós i requereix atenció mèdica. Doncs bé, quan assolim aquesta temperatura, el sistema que la regula redueix el seu funcionament i deixem de suar, ja que el cos tracta de conservar l'aigua al voltant dels òrgans vitals.

[fincentrareport]