

Neden Kadınlar Erkeklerden Daha Kolay Üşür?

Bir ortamın sıcaklık ayarını belirleme konusunda kadınlar ve erkekler arasında görüş ayrılığı yaşanma olasılığı hiç de düşük değildir. Cinsiyetle ilişkilendirilebilecek biyolojik ve fiziksel işleyiş farklılıklarına odaklanmak sorunu çözmesinde en azından tarafların birbirlerini anlamasına yardımcı olabilir.

Kadınları ortam sıcaklığı düşüşü karşısında daha hassas hâle getiren nedenlerin başında metabolizma hızları gelir. Dinlenme hâlindeki kadın vücudunun metabolizma hızı, bir erkeğinkine kıyasla yaklaşık %23 daha düşüktür. Düşük metabolik hız, ısı enerjisi üretiminin az olmasını da beraberinde getirir. Dolayısıyla kadın vücudu bulunduğu ortama aktararak kaybettiği ısıyı telafi etmekte zorlanır.

Metabolizma hızını ve ortamla ısı alışverişinin düzeyini etkileyen faktörler arasında, cinsiyetler arasındaki kas ve yağ dokusu oranlarının farklılığı da sayılabilir. Aynı vücut kütlelerine sahip bireyler arasında, kadınlar genellikle erkeklerden daha az kas dokusuna sahiptir. Kas dokusu, ısı açığa çıkarma konusunda oldukça başarılıdır. Bu da erkeklerin daha yüksek metabolizma hızının nedenlerinden biridir. Kadınların derileri ile kasları arasında genellikle daha fazla yağ dokusu bulunur. Yağ dokusu bir miktar yalıtım sağlamasına karşın dış ortam sıcaklığını algılayan deriyi sıcak kan damarlarından uzaklaştırdığı için soğuk hissini pekiştirir.

Kadınların soğuk bir ortamda daha kolay ısı kaybetmeleri, vücut hacimlerine karşılık gelen yüzey alanı oranlarının erkeklerden daha yüksek olmasıyla da açıklanabilir. Kadın vücudu düşük metabolizma hızı yüzünden hem birim yüzey alanı başına daha az ısı üretir hem de yüksek yüzey alanı oranı nedeniyle daha hızlı ısı kaybetmeye eğilimlidir. Bu durum birim hacme karşılık gelen yüzey alanının oldukça yüksek olduğu el ve ayaklar gibi vücudun uç bölümlerinde daha belirgin hissedilir. Aynı ortamda ölçüm yapıldığında kadın eli sıcaklığının erkek elinden ortalama 1,5 °C daha soğuk olduğunu gösteren bir araştırma bu fiziksel prensibi doğruluyor.

Kadın vücudunda daha yüksek oranda bulunan hormonlar da vücut sıcaklığını ve deriden ısı kaybı oranını etkiler. Örneğin östrojen hormonu vücut sıcaklığında azalmayı tetikler. Ayrıca el ve ayaklara giden kan akışını da yavaşlatarak vücudu soğuğa karşı daha duyarlı hâle getirebilir.

Kaynaklar

Chang, T. Y., & Kajackaite, A. (2019). Battle for the thermostat: Gender and the effect of temperature on cognitive performance. *PLOS ONE*, 14(5), e0216362.

sciencedaily.com/releases/2019/05/190522141829.htm

theconversation.com/yes-women-might-feel-the-cold-more-than-men-heres-why-184329