

SU DDO RE

CAUSE E RIMEDI PER EVITARE I FASTIDI

Anche se ci aiuta ad abbassare la temperatura del corpo, è poco simpatico quando lascia ampi aloni sui vestiti. Se poi ha un odore acre, meglio evitare situazioni imbarazzanti e cercare di tenerlo sotto controllo. La prima alleata è la "cura dell'acqua", rinfrescarsi a ogni occasione. Seguono i deodoranti giusti e, nei casi off limits, c'è il botulino

di Rossella Briganti

LA NOSTRA ESPERTA

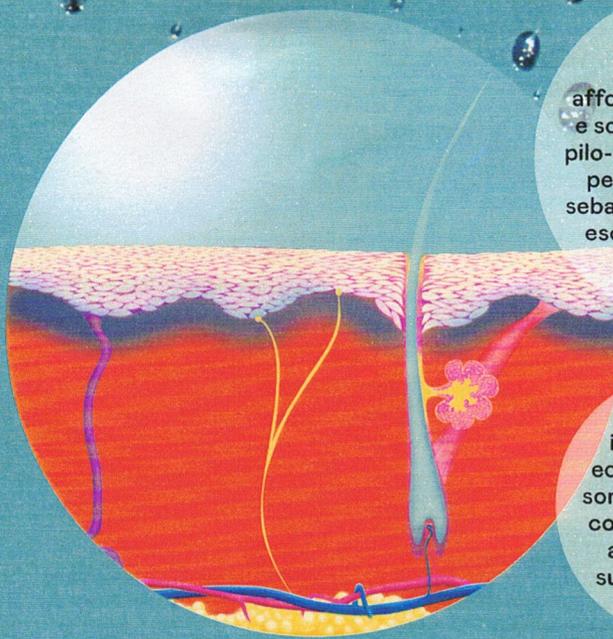


Dott.ssa Magda Belmontesi,
Dermatologa
a Milano e Vigevano

Estate, caldo, temperature africane. Quanto si suda? Una domanda che non ha risposte univoche perché la quantità non solo varia da persona a persona, ma si modifica di ora in ora. Il sudore, infatti, cambia in base a molte variabili. «Dipende da fattori genetici, dal peso (le persone obese sudano di più), dal sesso (gli uomini superano le donne), dal tipo di dieta e di liquidi assunti, dalla cute più o meno grassa, dall'età, dalla temperatura esterna, dal grado di umidità ambientale e, soprattutto, dall'attività fisica svolta», esordisce la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa, docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Quando la colonnina di mercurio sfiora i 38-40 °C, un conto è stare sul divano, un altro è essere in attività. Anche l'umidità è importante: il caldo secco (come quello della sauna) fa sudare di più».

La media: un litro all'ora

La sudorazione è un meccanismo fisiologico predisposto dalla natura per raffreddare la temperatura corporea, mantenendola sui 36 °C. «In pratica, è un regolatore omeostatico: evita che la pelle e gli organi interni si surriscaldino, espellendo e facendo evaporare una parte dei liquidi corporei», spiega l'esperta. In questo continuo scambio tra interno ed esterno, una persona perde mediamente un litro di sudore all'ora, due se sta praticando sport. Ma in situazioni estreme, come un runner impegnato in una maratona, la quantità di sudore disperso attraverso i pori può raddoppiare. «Tutto è soggettivo. Tra le categorie che sudano meno ci sono i bambini piccoli e



Le ghiandole sudoripare affondano nell'ipoderma e sono annesse all'unità pilo-sebacea, formata dal pelo e dalla ghiandola sebacea. Hanno un dotto escretore che si apre sulla superficie epidermica.

Si dividono in apocrine ed eccrine. Le prime sono più antiche, si concentrano nelle ascelle e il loro sudore è ricco di feromoni.

COMBATTI L'IPERIDROSI CON LA TOSSINA BOTULINICA

Quando la sudorazione di piedi, mani, ascelle, collo e volto è eccessiva si parla di iperidrosi. Interessa il 5% degli italiani ed è legata a fattori ereditari e stati emotivi. «La tossina botulinica ha dato una svolta nella cura dell'iperidrosi palmare, ascellare e del volto, una condizione disagiata dal punto di vista sociale e professionale», spiega il professor Giuseppe Sito, chirurgo plastico a Napoli, Milano e Torino. «Nelle zone colpite da ipersudorazione si iniettano delle piccole dosi di tossina botulinica che, interrompendo la trasmissione degli impulsi nervosi, blocca la secrezione delle ghiandole sudoripare.

Un trattamento medico sicuro ed efficace, che offre la possibilità di una pelle a prova di sudore per sei mesi». Il botulino anti-iperidrosi può essere effettuato anche con il SSN.

gli anziani», prosegue la dottoressa Magda Belmontesi. «Nei primi il sistema di termoregolazione, che ha sede nell'ipotalamo (un'area del cervello), è ancora immaturo ed entrerà a pieno regime nell'adolescenza, sotto la spinta ormonale. Gli anziani, invece, sudano poco per due motivi: il primo è che, non sopportando il caldo, stanno all'ombra evitando sforzi. La seconda ragione è che, avendo poca sete, bevono poco. Di conseguenza il loro organismo "risparmia" i liquidi. È invece importante bere in abbondanza, perché sudare fa bene: elimina i liquidi in eccesso e con esso le tossine». D'estate è opportuno assumere due litri di acqua minerale al giorno e, se si traspira copiosamente, consumare spremute, centrifughe e soluzioni saline (ricche di magnesio e potassio) per reintegrare la perdita di sali minerali.

Se ha un cattivo odore

Il sudore, quindi, non è un nemico ma un secreto che ci permette di affrontare il grande caldo senza scompensarci. Il problema insorge quando ha un odore acre e macchia di →

Racchiude microfibre di cotone, che catturano gli odori il **Dedorante Multi-attivo 24 ore** (17 €, *collistar.it*)



È un roll-on superdelicato, con olio di cocco e burro di karité, il nuovo **Deo 24 ore** (11,50 €, *rilastil.com*).



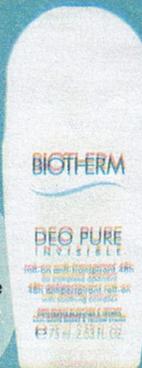
Formulato con silicea, una polvere minerale assorbente, il **Deo per pelli sensibili** (11,50 €, *eu.melvita.com*)



Una formula solida, con estratto di chinotto e tea tree oil. È **Chinotto Dark** by Abaton (22 €, *abatombros.com*).



Con acqua termale e lievi note floreali. È il **Deo Roll-on Pure Invisible 48 ore** (28 €, *biotherm.it*)



→ sgradevoli aloni t-shirt e biancheria intima. «La bromidrosi, cioè la presenza di sudore dall'odore pungente, è dovuta sia al tipo di pelle (quella sebacea è più a rischio), sia al quadro ormonale», puntualizza Magda Belmontesi. «L'odore non è dato dal sudore in sé, ma dalla sua degradazione da parte dei batteri saprofiti, che popolano la superficie epidermica e che si nutrono dei glucidi, dei lipidi e delle proteine presenti in essa», spiega l'esperta. Che sottolinea: «Il problema tocca soprattutto gli adolescenti, che risentono di una grande spinta ormonale, gli uomini in andropausa, le donne in gravidanza e quelle in menopausa». Circa gli adolescenti e gli under 30, è curioso notare che l'odore forte è dovuto ai feromoni, molecole presenti e fondamentali tra i mammiferi per attirare i propri simili. Si tratta di sostanze che fungono da sottile richiamo erotico, anche se oggi l'odore è percepito come qualcosa di respingente piuttosto che la molla dell'attrazione sessuale. Ma tant'è: nell'evoluzione abbiamo affinato l'olfatto e avvertiamo come superati certi meccanismi ancestrali. Che cosa fare se si soffre di bromidrosi? «Anziché usare deodoranti su deodoranti, che spesso coprono malamente gli odori, è bene fare delle docce frequenti e,

se non è possibile, detergere il sudore con salviette imbevute con acqua termale spray», risponde la dottoressa Belmontesi. «Oltre a un'accurata igiene personale, è bene evitare indumenti in fibra sintetica quali lycra, poliammide (nylon), poliestere ed elastan: ostacolano la traspirazione della pelle e accelerano la formazione di odori sgradevoli».

I deodoranti più sicuri ed efficaci

Gli esperti in genere sconsigliano gli "antitranspiranti": bloccano le ghiandole sebacee e, quindi, la traspirazione cutanea. «Sono a base di sali di alluminio (aluminium chlorohydrate), ancora presenti in molte formulazioni», avverte Magda Belmontesi. «Amalgamandosi con il sudore, formano una pellicola che blocca i dotti escretori delle ghiandole». «Semaforo rosso anche per l'allume di rocca, un sale minerale incolore e inodore, formato da solfato di alluminio e di potassio. Utilizzato già dagli antichi romani, ha anch'esso il torto di bloccare la sudorazione», avverte il dottor Umberto Borellini, cosmetologo. «Esistono poi dei deodoranti dall'azione antibatterica, che eliminano i germi responsabili della decomposizione del sudore e, quindi, del suo cattivo odore. Tra questi, i più gettonati sono a base di clorexidina e triclosan, che fanno tabula rasa della microflora cutanea. Vanno usati con moderazione, solo nelle situazioni in cui si sa che si andrà incontro a ipersudorazione (un lungo viaggio in macchina, una partita sotto

I NUOVI DEODORANTI "CATTURAODORI"

Se la traspirazione è eccessiva, ecco il cattivo odore. Per evitare situazioni imbarazzanti, sono nati i deo "catturaodori" che assorbono e neutralizzano le molecole odorose. Tra questi, quelli a base di silicea, argilla e caolino, dal potere assorbente, e quelli con acqua termale o microfibre di cotone. «Le novità? Sia lo zinco ricinoleato (il sale di zinco dell'acido ricinoleico, presente nell'olio di ricino), sia lo zinco gluconato deodorano a lungo e sono due importanti new entry», dice Umberto Borellini. «Naturali al 100%, soddisfano le esigenze di chi fa molto sport».



Con betaglucano, prebiotico utile alla flora cutanea. **940 Déodorant Fraîcheur Secret de Beauté** (22 €, galland.com).

Delicatissimo, senz'alcol e con acqua termale. È il **Déodorante Efficacité 24H** (11,90 €, avene.it).



Respire Déodorante Naturale ai fiori di arancio, ha il 99,98% di ingredienti naturali (9,90 €, sephora.it).

Con acido ialuronico e prebiotico, è ideale dopo la depilazione. **Lycia Beauty Care pelle morbida** (2,59 €, lycia.it).



Formulato con zinco gluconato, nuova molecola catturaodori. **Nuxe Body Réve de Thé** (9,90 €, nuxe.it).



il sole). Il loro uso quotidiano, infatti, può causare irritazioni. Meglio optare per deodoranti con estratti vegetali dall'azione batteriostatica (meno aggressiva di quella battericida), come il tea tree oil, il timo, la salvia e il lichene islandico». Al posto di antitraspiranti e battericidi, la moderna cosmesi preferisce puntare sugli astringenti naturali, che riducono il diametro dei dotti escretori senza chiuderli. Gli estratti di chinotto, di lavanda e di hamamelis virginiana, per esempio, sono sempre più impiegati per la loro azione assorbente e rinfrescante. «Consigliati anche i deodoranti con complessi enzimatici in grado di contrastare la formazione delle molecole odorose», prosegue Borellini. «L'enzima più usato è il trietil citrato, derivato dall'acido citrico degli agrumi. Compete con gli enzimi presenti sulla pelle (le proteasi) che degradano il sudore. I deodoranti enzimatici sono un'ottima soluzione, ma non pensiamo di restare "freschi e asciutti" per 72 ore, come dice la pubblicità. La cosa migliore, nell'arco di 72 ore, è rinfrescare spesso la pelle con acqua corrente». Tra i deodoranti "si" troviamo anche quelli con i probiotici: sono il migliore alleato della freschezza poiché riequilibrano il microbiota

FRESCA E PROFUMATA CON GLI OLI ESSENZIALI

Ricette "fai-da-te"? In 100 ml di latte corpo (o olio di calendula) versa 8 gocce di olio essenziale di bergamotto», suggerisce Rosa Granzotto, naturopata e docente dei master in aromaterapia a Solferino (aromacology.it). «Massaggia la miscela sull'addome, con movimenti in senso orario. Assorbito per via percutanea, il bergamotto purifica la linfa, drena i liquidi e aiuta a eliminare le tossine dall'intestino tenue e crasso. Va usato prima di dormire, sciacquando bene al mattino perché è fotosensibilizzante. Sulle altre parti del corpo (spalle, petto, dorso) massaggia 100 ml di latte corpo con 8 gocce di olio essenziale di lavanda o abete bianco: deodorano, ossigenano i tessuti ed eliminano le scorie acide dall'organismo. Così il sudore riacquista un buon odore».

cutaneo, riducendo i batteri responsabili del cattivo odore. Lattobacilli e bifidobatteri, infatti, mantengono il pH cutaneo al suo valore ideale e rafforzano la funzione di barriera della pelle. «Infine, un buon deodorante racchiude sostanze idratanti e antiossidanti: vitamine E e C, acido ialuronico, aloe vera e azulene sono un must per chi ha la cute sensibilizzata da sole e cerette. Ultima domanda: alcol sì o no? «In estate, sconsiglio i deodoranti molto profumati, come quelli delle linee di eau de toilette: hanno il 70% di alcol che causa fotosensibilizzazione, irritando e macchiando la pelle», risponde Umberto Borellini «Meglio quelli privi di alcol. Oppure scegliere le soluzioni idroalcoliche: contengono un massimo di 10% di alcol».

© RIPRODUZIONE RISERVATA