

# La scheda salute

## La traspirazione



**Odori sgradevoli, aloni imbarazzanti... Il sudore ha una pessima reputazione. Tuttavia, è la traspirazione che permette al nostro organismo di mantenere una giusta temperatura.**

### Come reagisce il corpo

Il nostro corpo possiede due tipi di ghiandole sudoripare. Le ghiandole eccrine che sono distribuite su tutto il corpo e, in particolare, sotto la pianta dei piedi e il palmo delle mani, mentre le ghiandole apocrine si trovano a livello di ascelle, capezzoli e organi genitali.

Caldo eccessivo, stress, emozioni, febbre ed ecco che la sudorazione aumenta. In estate, sudate anche all'ombra? Niente di più normale. La temperatura corporea interna aumenta quando fa caldo o quando si compie uno sforzo. Il nostro sistema nervoso reagisce innescando il processo di traspirazione allo scopo di mantenere il corpo a una temperatura normale di 37 °C.

I responsabili dei cattivi odori? I batteri presenti sulla superficie della pelle, in particolare sotto i piedi o sotto le ascelle. Altri fattori coinvolti nella formazione degli odori: diversi alimenti come cipolla, aglio, spezie, caffè, formaggio, carne e uova, ricchi di proteine.

### Cosa potete fare

- Chiedete consiglio al vostro farmacista: insieme potrete individuare le cause di questo fastidioso problema (batteri, eccesso di sudore, stress...) perché vi possa indicare la soluzione adatta.
- Bevete regolarmente: il sudore ci fa perdere circa 7 dl di liquido al giorno e fino a 4 l in caso di caldo intenso. Attenzione: le persone anziane e i bambini non sono consapevoli della loro sete!
- Una doccia quotidiana seguita dall'applicazione sotto le ascelle di un prodotto adatto. Pratiche in estate: le salviette detergenti.
- Lavate gli abiti impregnati di sudore.
- Eccessiva sudorazione di mani e piedi? Preparate un decotto di foglie di noce dalle virtù antimicotiche e antibatteriche, usatelo per impacchi e pediluvi.
- Se sudate eccessivamente, fino a un litro all'ora, può trattarsi di iperidrosi. In questo caso, consultate un medico o un dermatologo.

### Il consiglioplus

Sono disponibili in farmacia due tipi di prodotti. I deodoranti, con o senza alcol, che eliminano i batteri e il cui profumo è in grado di neutralizzare gli odori. Se sudate relativamente poco, potete optare per un deodorante a base naturale e senza sali di alluminio. E poi gli antitraspiranti, a base di sali di alluminio, che chiudono i pori della pelle e frenano la sudorazione di mani, piedi e ascelle.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

