

Per sentirvi sempre freschi evitate i cibi piccanti

I cibi piccanti ma anche i piatti troppo elaborati, il fritto e l'alcol aumentano la sudorazione e, quindi, la possibilità di emanare cattivo odore e di sentirsi a disagio



1) Il Deodorante Crema per Pelli Intolleranti di Lichtena blocca sul nascere la formazione dei batteri grazie a ingredienti specifici che si attivano nel momento del bisogno; in più non contiene alcol e conservanti. 2) Il deodorante Classic Dry Active Minerals di Bionsen protegge e mantiene fresca la pelle per quarantotto ore grazie alla sua speciale formulazione a base di oligominerali, sostanze che hanno una azione antibatterica. 3) L'Anti Odorante Skin Control di Lycia è la crema che garantisce una efficace azione antiodorante e in più protegge la pelle dai rischi di irritazione e arrossamenti rispettando il naturale equilibrio dell'epidermide. 4) Invisimineral di Garnier è il deodorante roll-on a base di mineralite, un minerale di origine vulcanica che ha una incredibile azione assorbente; in più non lascia macchie bianche. 5) Doccia Fresh Brezza Marina di Infasil è il deodorante roll-on che dona una incredibile

sensazione di freschezza come appena uscite dalla doccia; in più non copre gli odori ma li assorbe rilasciando una delicata fragranza. 6) Il deodorante profumato Iris Blu di Perlier è il prodotto in spray che ha la fragranza fiorita e delicata dell'iris blu dei colli toscani. 7) Beauty Finish di Dove è il deodorante che contiene un quarto di crema idratante e in più è arricchito con un minerale, la mica perliscendente, che rende la pelle più luminosa. 8) Il Deodorante Stick Iris Blu di Mantovani protegge dal cattivo odore rispettando la pelle.



I NOSTRI CONSIGLI

Se vi è possibile evitate l'uso dei condizionatori d'aria, sia in auto sia in casa: lo sbalzo di temperatura dal caldo esterno al fresco degli ambienti subito dal corpo incrementa la sudorazione.

- È bene non usare mai il talco per la zona ascellare: la polvere mista al sudore chi-

ude i pori e impedisce alla pelle di respirare.

- Evitate le bevande ghiacciate: lo sbalzo termico che si crea tra l'interno e l'esterno del corpo fa sudare di più.
- Preferite abiti di colore chiaro, respingono le radiazioni solari e, quindi, il calore che fa sudare.

Gli sbalzi ormonali, lo stress, il caldo fanno sudare più del solito: così può accadere che chi suda non si senta a proprio agio con se stesso e con gli altri a causa del cattivo odore e di quegli antiestetici aloni che si creano su magliette e camicie all'altezza delle ascelle. Ma per eliminare questo imbarazzo e sentirsi sempre freschi consiglio di seguire alcune semplici regole quali: bere almeno due litri di acqua al giorno, evitare i cibi piccanti, i piatti troppo elaborati, i fritti o i grassi e l'alcol. Inoltre raccomando di curare molto l'igiene personale lavandosi spesso con un sapone non aggressivo, asciugandosi bene, usare un deodorante e depilarsi spesso le ascelle. In questo modo vi sentirete sempre freschi e in ordine».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come sentirsi sempre freschi e a proprio agio e gli chiediamo: «Come possiamo eliminare il sudore?».

«In realtà il sudore non va affatto eliminato perché sudare fa bene», dice il professor Di Pietro. «Non solo elimina le tossine e le scorie ma è il sistema che il corpo usa per regolare la temperatura interna, che deve rimanere sempre intorno ai 37 gradi. Inoltre è bene sapere che non è

il sudore a provocare il cattivo odore: infatti nel momento in cui il sudore esce dalle ghiandole sudoripare che lo producono è un liquido inodore, ma se sulla pelle sono presenti i batteri allora il sudore rischia di trasformarsi nel tipico odore sgradevole. Per questo consiglio prima di tutto di evitare a tavola i cibi piccanti, i piatti troppo elaborati, i fritti o i grassi e l'alcol».

«Lavatevi con acqua tiepida»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché contribuiscono ad aumentare la temperatura interna del corpo, il quale reagisce sudando e in questo modo aumenta la possibilità di emanare cattivo odore», dice il professor Di Pietro «ma per eliminare i batteri sulla pelle e, quindi l'odore sgradevole, raccomando di curare molto l'igiene personale. Quindi consiglio di lavarsi spesso, anche più volte al giorno, usando saponi non aggressivi e acqua tiepida poiché quella calda o fredda crea uno sbalzo termico che vi farebbe sudare ancora di più. Inoltre raccomando di asciugarsi sempre con molta cura soprattutto nelle zone a "rischio" come le ascelle e le dita dei piedi perché l'umidità residua è il "nido ideale" per i germi. Inoltre raccomando, sia alle donne sia agli uomini, di depilarsi sempre le ascelle. Non solo perché i peli trattengono i germi responsabili del cattivo odore ma una pelle depilata è più adatta all'applicazione di prodotti antisudore e deodoranti».



Il professor Antonino Di Pietro