

Per sentirvi sempre freschi mangiate finocchi e mele

Oltre a una corretta igiene quotidiana, con saponi delicati, è fondamentale evitare cibi speziati e verdure come cipolla, aglio, cavoli e asparagi che danno un odore sgradevole al sudore



1) **Perfume Deodorant Energy e sport di Vidal** contiene estratto di guaranà, dalle proprietà tonificanti e stimolanti, e ingredienti attivi che regolano la traspirazione e assicurano freschezza per tutto il giorno. 2) **Lichtena deodorante vapo no-gas** è un deodorante per pelli sensibili che assicura efficacia prolungata per ventiquattro ore. 3) **Dermazero di Neutro Roberts** è un deodorante con efficacia ipoallergenica. È adatto per tutti i tipi di pelle, sia per gli uomini sia per le donne. 4) **NaturActiv di Mantovani** è un deodorante a base di allume di rocca, un cristallo naturale con proprietà astringenti e antiodore. È coadiuvato da un principio attivo antibatterico e consente una traspirazione regolata. 5) **Pure e Sensitive Roll-on di Nivea** è un deodorante a base di camomilla e di olio di avocado, senza profumo, senza alcol e senza conservanti. Assicura una efficace protezione antitranspirante per quarantotto ore. 6) **Natural Touch di Dove** è un deodorante a base di minerali del mar Morto, simili a quelli che si trovano nel nostro corpo e preziosi alleati per aiutare la pelle a ristabilire e a mantenere la sua naturale idratazione. 7) **Antiodorante Pure talc di Lycia** è un deodorante con una nota profumata al talco, per una protezione asciutta e delicata. 8) **Crema Deodorante di Prep** assicura una protezione prolungata in ogni occasione: non contiene alcol e non macchia i tessuti.



I NOSTRI CONSIGLI

- Se desiderate attenuare una sudorazione eccessiva, potete ricorrere alla polvere di allume di rocca, che si trova nelle erboristerie. Questa polvere ha un'azione astringente sulle ghiandole del sudore.
- L'uso del talco sotto le ascelle è sconsigliato se non siete sicuri di avere asciugato

bene la pelle: la polvere, mista al sudore e all'umidità, chiude i pori e impedisce alla pelle di "respirare".

- Se preferite i rimedi naturali, provate a lavare spesso le ascelle con acqua tiepida profumata con estratto di malva o con l'aggiunta di due cucchiaini di bicarbonato.

Per sentirsi sempre freschi, e per prevenire la formazione di cattivi odori che possono mettere a disagio, suggerisco di curare ogni giorno la propria igiene, di vestirsi con tessuti che lasciano traspirare la pelle e di seguire un'alimentazione adeguata, evitando cibi speziati o verdure come aglio, cavoli e asparagi.

Sono i suggerimenti del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore di libri come *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, pubblicati da Sperling & Kupfer.

«Il sudore è di due tipi», comincia a spiegare il professor Di Pietro. «Un tipo, che noi medici chiamiamo "eudrosi", non ha odore, è simile all'acqua ed è utile per regolare la temperatura del corpo quando fa più caldo. L'altro tipo, che noi medici chiamiamo "bromidrosi", è odoroso perché nel sudore sono contenute proteine e altre sostanze organiche. Infatti, per esempio quando siamo sotto stress, sudiamo di più e immettiamo nel sudore alcune sostanze un po' come se, attraverso l'odore dato al sudore, volessimo "tenere lontane" le cause che ci hanno procurato lo stress».

«Quindi che cosa consiglia per evitare sgradevoli odori?».

«Prima di tutto è fondamentale lavarsi tutti i giorni in modo corretto», dice il professor Di Pietro. «Soprattutto nelle pieghe della pelle (cioè all'inguine, fra le dita dei piedi, sotto le ascelle, sotto il seno) e sulla pelle umida fuggi e batteri proliferano e muoiono e poi

tendono a macerare causando cattivo odore. Ecco perché una corretta igiene è fondamentale per rimuovere dalla pelle la causa del cattivo odore. Suggerisco di usare saponi con Ph acido, cioè compreso tra 5 e 7, come di solito è segnalato sulla confezione, perché sono delicati e non sgrassano troppo indebolendo la pelle».

«Evitate le fibre sintetiche»

«Anche l'alimentazione è importante?».

«Assolutamente sì», risponde il professor Di Pietro. «Suggerisco di evitare cibi speziati e verdure come cipolla, aglio, cavoli, asparagi e verze che sono "eliminati" anche attraverso il sudore e gli conferiscono un odore sgradevole. Consiglio invece cibi che possono "profumare" il sudore come il finocchio, sia fresco sia in semi, gli alimenti ricchi di vitamina C come gli agrumi, e la frutta, in particolare la mela».

«Come si possono ridurre i cattivi odori con l'abbigliamento?».

«Suggerisco di evitare le fibre sintetiche che impediscono un'adeguata traspirazione», risponde il professor Di Pietro. «Per questo motivo consiglio invece fibre come cotone, lino e lana e indumenti larghi. Inoltre raccomandando di lavare spesso anche gli abiti perché assorbono il sudore e i cattivi odori che può contenere. Infine suggerisco l'uso di deodoranti, ma evitando quelli che bloccano totalmente la sudorazione perché possono causare una infiammazione delle ghiandole del sudore con la formazione di noduli dolorosi».



Il professor Antonino Di Pietro.