

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

Diretto da
Sandro Mayer



MARINA RIPA DI MEANA
Mio marito è stato operato
a cuore aperto

- **ANSIA** Come vincerla
- **L'arcivescovo martire**

DIPIÙ

31 MARZO 2008 - N. 13

CAIRO EDITORE



ALESSANDRA



**"Ho sentito
l'anima
staccarsi
dal corpo"**

**UNA DONNA
ALLA CONFINDUSTRIA**

AMICI



**I dolori
di Marco**

La sua ginnastica

**GILETTI:
MAI VISTO
COSÌ**



**Intervista con la Lecciso
mentre posa con i tre figli**

**"L'ESILIO E' FINITO
RITORNO IN TV"**



SETTIMANALE - Anelli € 2,00, Belgio € 2,00, Danimarca € 2,50, Francia € 2,00, Germania € 2,00, Gran Bretagna (p) € 1,80, Grecia € 1,80, Italia € 1,00, Libano € 1,50, Malesia € 1,50, Messico € 1,50, Olanda € 1,50, Polonia € 1,50, Portogallo (p) € 1,50, Repubblica Ceca € 1,50, Spagna € 1,50, Svezia € 1,50, Svizzera € 1,50, Taiwan € 1,50, Thailandia € 1,50, Ungheria € 1,50, USA € 2,00, Vietnam € 1,50

Per sudare meno evitate il peperoncino

Il peperoncino, l'alcol e i cibi elaborati fanno aumentare il sudore e così diventa più probabile emanare un cattivo odore • È bene preferire piatti leggeri e poco conditi



1) Bionsen Deo Total Body Active Minerals è l'antiodorante naturale che sfrutta le proprietà antibatteriche e astringenti dei cristalli naturali attivi contenuti nella confezione: basta aggiungere un po' di acqua. 2) Il deodorante lunga durata da uomo de I Coloniali di J&T Atkinsons deodora la pelle ed evita gli arrossamenti perché non contiene alcol. 3) Il deodorante delicato a quattro azioni di Collistar deodora, idrata la pelle e non la irrita perché non contiene alcol. 4) L'antiodorante Original di Lycia persona regola la sudorazione lasciando la pelle asciutta grazie alla sua formula con microspugne assorbenti ed estratti purificanti. 5) Il deodorante da uomo Body Spray Africa di Axe deodora e profuma la pelle con una delicata fragranza orientale a base di aromi speziati. 6) Aloe Deo-Vapo antiodorante delicato di Equilibra contiene il 30 per cento di aloe vera che ha proprietà rinfrescanti. 7) Il deodorante Pro-Age di Dove è studiato appositamente per le pelli mature e in più contiene anche un quarto di crema idratante. 8) Lo Stick per pelli molto sensibili o depilate di Vichy è il deodorante privo di alcol e di profumo che ha una formula ipoallergenica studiata per le pelli delicate.



I NOSTRI CONSIGLI

Preferite gli indumenti in tessuti naturali come il cotone o il lino ed evitate il contatto diretto della pelle con fibre sintetiche e lana, che ostacolano la traspirazione e favoriscono la sudorazione e la formazione di batteri.

- È bene evitare prodotti per le ascelle che contengono

alcol. Questa sostanza, infatti, può provocare irritazioni e arrossamenti.

- Dopo il bagno o la doccia evitate di mettere il talco se non siete sicuri di avere asciugato bene la pelle. La polvere si mischia con l'umidità, impedisce alla pelle di respirare e diventa terreno fertile per funghi e batteri.

Gli sbalzi ormonali, lo stress e l'aumento della temperatura esterna fanno sudare più del solito. Così può accadere che chi suda non si senta a proprio agio sia con se stesso sia con gli altri a causa del cattivo odore e anche per colpa di quegli antiestetici aloni che compaiono su magliette e camicie all'altezza delle ascelle. In realtà sudare fa bene perché è questo il sistema che il corpo usa per eliminare le tossine e per regolare la temperatura interna del corpo, che deve rimanere sempre intorno ai 37 gradi. Inoltre, non è il sudore a provocare l'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 in cattivo odore. Per questo motivo consiglio innanzitutto di curare bene l'igiene personale lavandosi spesso, usando saponi delicati, asciugandosi sempre con molta cura e depilandosi le ascelle. Inoltre, per evitare i risvolti non piacevoli del sudore e per sentirsi sempre a proprio agio è molto importante anche curare l'alimentazione. Per questo suggerisco di evitare i piatti molto conditi, il peperoncino e l'alcol e di preferire la frutta e la verdura fresche».

Questi sono i suggerimenti di Antonino Di Pietro, dermatologo di grande fama e presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come sentirsi freschi e a



Il professor **Antonino Di Pietro**

proprio agio per tutto il giorno e gli chiediamo subito: «Professore, come si può evitare il cattivo odore quando si suda?».

«Asciugatevi sempre con cura»

«Innanzitutto consiglio di curare molto la propria igiene personale», dice il professor Di Pietro. «Infatti per eliminare i batteri che sono la causa del cattivo odore suggerisco di lavarsi spesso le ascelle, anche più volte al giorno, usando saponi non aggressivi che rispettino il naturale equilibrio della pelle. Inoltre, suggerisco di depilarsi le ascelle perché i peli trattengono i batteri che causano il cattivo odore. Per lo stesso motivo suggerisco anche di asciugarsi sempre molto bene soprattutto ascelle, mani e piedi. L'umidità che ristagna nelle pieghe della pelle è un ottimo "nido" per i batteri e per i funghi. Ma per sentirsi freschi è fondamentale anche curare l'alimentazione».

«Come?», gli chiediamo.

«Semplicemente mangiando cibi leggeri e poco conditi. Suggerisco di preferire frutta e verdura fresche e di evitare i cibi troppo conditi, i sughi elaborati, il peperoncino e l'alcol che producono più calore di altri alimenti, al-

zano la temperatura del corpo e, quindi, aumentano la sudorazione e la possibilità di emanare cattivo odore. In questo modo riuscirete anche a evitare quegli antiestetici aloni di sudore sotto le ascelle che mettono molto in imbarazzo di fronte agli altri».