

Freschi e puliti: ecco come fare

Le regole da seguire per mantenere la pelle sana ed evitare i cattivi odori causati dal sudore • I rimedi per prevenire e curare infiammazioni e irritazioni

di Ida Bini



Ecco una guida sulle ultime novità dei deodoranti che rispettano la vostra pelle. 1) Neutro Med pH 5.5 propone il deodorante spray Fresh 24H: rispetta la pelle e assicura un effetto asciutto per tutto il giorno. 2) Si chiama Aqua Cool la nuova linea di deodoranti maschili (ma ottimi anche per le donne), firmati Nivea; sono disponibili in versione spray e roll-on. 3) È di Infasil il nuovo Deo no gas Soft doppia protezione alla delicata fragranza Nature Soft. È fresco e il profumo è di lunga durata. 4) Deo Talco è il nuovo deodorante a stick, firmato Dove, dal profumo leggero, indicato sia per uomo sia per donna. 5) Il Deo spray Natural Honey senza alcol, efficace per 48 ore, protegge e idrata delicatamente la pelle. 6) Collistar ha ampliato la Linea maschile con un nuovo deodorante 24 ore a stick, senza alcol, per pelli sensibili. È a

base di estratti di tiglio e di camomilla. 7) Perspirex roll-on è un deodorante antitranspirante, indicato sia per uomini sia per donne, delicato e dall'effetto prolungato. 8) Vichy propone una crema deodorante e un vaporizzatore per pelli molto sensibili, efficaci per 24 ore.

Sudare fa bene: tramite il sudore, infatti, ci liberiamo da tossine e da impurità e regoliamo il nostro organismo, cioè lo manteniamo a una temperatura costante di 35-37 gradi circa. C'è, però, il rovescio della medaglia. Il sudore, specie se eccessivo, può creare una fragranza maleodorante, causando problemi e disagi, soprattutto nella convivenza con gli altri.

Il sudore esce inodore dalle ghiandole che lo secernono, ma si trasforma in odore per la presenza di batteri sulla pelle. Per inibire o modificare l'azione di questi batteri e, quindi, per evitare la comparsa del cattivo odore sono nati i deodoranti, prodotti antibatterici specifici, che rispettano la fisiologia della pelle.

Controllate i vestiti e attenti all'igiene

Che cos'altro possiamo fare per prevenire il disagio del cattivo odore? Lo chiedo al professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad, società di dermatologia plastica e oncologica. «È fondamentale curare la propria igiene personale, lavandosi spesso e con attenzione, e depilandosi le ascelle perché i peli trattengono il sudore, favorendo la proliferazione batterica. Inoltre, è bene cercare di evitare le fibre sintetiche e la lana a diretto contatto con la pelle e curare l'alimentazione».

«Quali alimenti sconsiglia?».
«Suggerisco di eliminare i cibi che producono calore interno come le carni rosse, l'alcol, i formaggi, i grassi e i fritti. Ogni essere umano possiede

dai due milioni e mezzo ai tre milioni di ghiandole sudoripare, che a loro volta si dividono in ghiandole eccrine, distribuite sulla pelle, e apocrine, concentrate invece nel cavo ascellare, nel palmo della mano e nella pianta dei piedi. Di fronte agli stimoli ambientali, ormonali o nervosi, le ghiandole producono un fluido, cioè il sudore, che sale in superficie ed evapora, rinfrescando la pelle ma se siamo in un ambiente molto umido l'evaporazione può bloccarsi e provocare problemi alla pelle».

«Quali?».

«In particolare nella cavità ascellare, ma comunque tra le pieghe della pelle, c'è il rischio che compaiano arrossamenti, irritazioni, infiammazioni e persino infezioni. In questi casi le terapie più utilizzate sono a base di ossido di zinco (creme, paste o polveri) che rinfrescano e asciugano la pelle, e antitranspiranti a base di sali di alluminio, che hanno proprietà astringenti; ma, comunque, per ogni tipo di problema esistono le corrispettive terapie antimicotiche e antinfiammatorie».

Botux e chirurgia nei casi più seri

Quindi il professor Di Pietro conclude: «Per chi soffre, invece, di un'eccessiva sudorazione, cioè l'iperidrosi, si ricorre a terapie farmacologiche specifiche, tra cui le iniezioni della tossina botulinica (botux), che blocca la secrezione del sudore; solo nei casi più difficili, invece, si ricorre a interventi chirurgici di asportazione delle ghiandole sudoripare».

I NOSTRI CONSIGLI

ue ricette della nonna per risolvere il problema di un'eccessiva sudorazione e per riconquistare una nuova freschezza: la tisana alla betulla (20 grammi di foglie di betulla per un litro d'acqua), da bere più volte durante la giornata, e un infuso alle erbe aromatiche (lavanda, salvia, timo, rosmarino, menta e un bicchiere di aceto di mele), da usare

direttamente sulla pelle. Sono due ottimi rimedi naturali.

- È preferibile non utilizzare i deodoranti dopo l'impiego di prodotti per la depilazione perché irrita le pelli più sensibili.

- Chi soffre di allergie o ha la pelle sensibile dovrebbe scegliere deodoranti con formule neutre e prive di alcol.