

# per **Me**

il primo

**NOVITÀ!**

MONDADORI

femminile di *psicologia*

numero 4 giugno 2004

*I consigli preziosi  
di Raffaele Morelli  
per conquistare  
il benessere interiore*

*Sensazioni forti*  
Il sesso migliore è quello  
libero e selvaggio

## **DOSSIER**

**Dentro i segreti  
della memoria**

*Matrimonio in crisi?*  
Non è sempre  
il caso di separarsi

*Corso di autostima*  
Impara a vivere  
senza sensi di colpa



*Intervista a  
Antonella Clerici*  
**«Se fossi un uomo  
mi corteggerei»**

www.per-me.it



# Maledetto sudore

Non è solo questione di caldo. Basta un momento di tensione per ritrovarsi con le mani bagnate e la camicia inzuppata. E la preoccupazione di fare brutta figura. Ma rimediare si può. Con un bel respiro profondo e una ventata di freschezza

**L**IBERA VOGLIA DI  
ESORDIRE A TUTTI I RISCHI  
che cercano di pescare il registratore in fondo alla borsa e dice di prendermela comoda che tanto deve fare una telefonata. Tiro un sospiro di sollievo. Quando mi capita di intervistare qualcuno mi vengono le chiazze rosse sul collo e le mani trasudano ansia. Ne ho parlato anche con uno psicoterapeuta, Francesco Padrini. «Fai un bel respiro col naso e non pensare agli ansiolitici» mi ha detto. «Un farmaco per un disagio momentaneo è esagerato». Incredibile come il sudore sia così legato allo stato d'animo! È sempre tiepido ma, se c'è di mezzo la paura, è gelato. Sudano i bambini per la loro vivacità e sudano gli studenti per la tensione degli esami. Proprio come, nella notte dei tempi, sudava il guerriero per stordire il nemico con il suo odore. Sudano gli amanti, così intensamente che qualcuno si preoccupa di fare brutta figura. Padrini ha ragione: respirare funziona. Ma adesso col caldo e l'emozione rischio di trovarmi con la maglietta incollata addosso e l'angoscia di far storcere il naso a quelli che mi stanno intorno. Bloccarlo? «Il sudore serve a regolare la temperatura e rinfrescare la pelle» spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Non è il caso di bloccarlo con antitraspiranti, come accadeva fino a qualche anno



## Da dove arrivano quelle piccole gocce

Nel corpo ci sono più di duemila ghiandole che regolano il meccanismo della sudorazione. Hanno un nome curioso:

**eccrine e apocrine.** Le prime si trovano su quasi

tutto il corpo, in particolare sulle mani, sotto le ascelle e sui piedi. E producono un liquido incolore e inodore simile all'acqua. Le



Eccrine

apocrine, invece, si trovano soprattutto nelle parti

intime. Liberano un siero lattiginoso ricco di lipidi e sostanze aromatiche che attirano il partner. C'è un problema: quando sono



Apocrine

attaccate dai batteri assumono un cattivo odore.



i deodoranti



Freschezza sulla pelle 1 Keops spray di Roc (9,50 euro). 2 Deodorant fresh spray di Dove (3,45 euro). 3 Trattamento anti-traspirante di Vichy (8,90 euro). 4 Deodorante vapo latte di Borotalco (5,45 euro). 5 Anti-odorante di Lycia Persona (6,55 euro).

le acque profumate



Fragranze per il corpo 1 Eau Ressourçante di Clarins (55 euro). 2 Elisir per il corpo agli oli essenziali Sosta Energizzante di Erbolario (12,50 euro). 3 Aroma Source di Lancôme (40,50 euro). 4 Replenishing body spray with green tea di Elizabeth Arden (34,60 euro). 5 Profumo dei sogni spray di Collistar (28,41 euro).

SEGUE DA PAG. 113

fa. Con il rischio che le ghiandole si ingrossassero. Con i deodoranti e le acque profumate di oggi non ci sono problemi. Quanto al bere, è giusto farlo, anche a costo di sentire un rigagnolo sulla schiena, tanto si tratta di acqua al 98 per cento». Come di acqua? C'è un imbarazzante problema di odore. «No, il sudore è un liquido incolore e inodore» prosegue. «Diventa sgradevole perché i batteri sulla pelle lo inquinano o i peli e le cellule morte lo fanno macerare. Un buon sapone a pH neutro, la depilazione e un deodorante superano il problema». Sempre? «Può non bastare solo quando intervengono i ferormoni che, però, incidono poco sulla traspirazione: il 2 per cento» dice Di Pietro. «Da loro dipende quell'odore acre che si avverte nei giorni del ciclo. Se è troppo forte è bene rivolgersi a un ginecologo. Di solito, basta una buona igiene personale. Eviterei i deodoranti intimi che, eliminando la flora batterica, provocano disturbi». E che dire, invece, della sudorazione eccessiva alle mani e ai piedi? «Ci può essere una predisposizione genetica» prosegue Di Pietro. «Però in tutti noi le ghiandole sudoripare sono innervate, basta un'emozione ed ecco il sudore. Le mani sono la parte del nostro corpo che si protende al mondo. Se sudano rivelano la paura del contatto». Cosa prescrive? «Se è grave, uno psicoterapeuta» conclude. «Altrimenti faccio come con te: ti ho distratta dicendo che dovevo telefonare». Ricevuto? ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Sudore di Jorge Amado, Einaudi, 8 euro.

Storie sofferte e faticose nelle vie di Bahia.