

SALUTE

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



4

1 La sudorazione notturna è comune?

Scheda 1 di 9



AVANTI

Secondo uno studio pubblicato su *The Journal of Family Practice*, le sudorazioni notturne sono molto comuni: dei 2.267 pazienti testati il 41 per cento ha riferito di averle avute nel corso dell'ultimo mese e questa percentuale è probabilmente più alta nel mondo reale, dal momento che la gente non segnala il problema.

«È un fatto normale che fa parte della sudorazione quotidiana - spiega il professor **Antonino Di Pietro**, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano -. Noi sudiamo continuamente anche se non ce ne accorgiamo. Il corpo suda per termoregolazione, per mantenere l'umidità della pelle (contro la secchezza) e per la trasmissione di feromoni (funzione più sviluppata negli animali ma non del tutto persa da parte degli esseri umani). Ci sono tre tipi di sudore: euidrosi (il classico incolore e inodore legato alla termoregolazione), cromoidrosi (colorato che macchia gli abiti), bromoidrosi (che emette cattivo odore)».

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



2 Ci sono differenze tra donne e uomini?



Scheda 2 di 9



INDIETRO

AVANTI

«Verso la menopausa si ha un'alterata produzione di certi ormoni (gli estrogeni rispetto agli androgeni) che può stimolare le ghiandole e provocare le vampate (intensa sudorazione che dura pochi minuti ma è molto intensa) - dice l'esperto -. Le vampate però ci sono anche di giorno solo che le notiamo di meno. Questa è l'unica vera differenza rispetto agli uomini in generale: il periodo prima della menopausa o durante la menopausa e i relativi sbalzi ormonali».

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



3. Alcune persone sudano molto a livello testa, come mai?

< Scheda 3 di 9 >

INDIETRO

AVANTI

«Semplicemente perché la testa è appoggiata a un cuscino, magari di un materiale che non fa traspirare. Sostanzialmente però chi suda di notte lo fa anche di giorno nella stessa misura, ma di giorno lo nota meno», osserva Di Pietro.

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



4. L'iperidrosi, che cos'è?



Scheda 4 di 9



INDIETRO

AVANTI

Un'eccessiva traspirazione potrebbe anche essere causata da iperidrosi, una condizione per cui il corpo produce regolarmente troppo sudore senza cause mediche identificabili. «In genere, le persone con questo disturbo sudano in eccesso in zone specifiche del corpo, come mani, piedi, ascelle, o testa - dice il dermatologo -. Tuttavia anche in questo caso i sintomi dell'iperidrosi non si manifestano solo di notte».

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



5. Il ruolo dello stress

< Scheda 5 di 9 >

INDIETRO

AVANTI

«La sudorazione è anche legata allo stress. Quando siamo sotto tensione sudiamo di più. Dipende dal fatto che aumenta la produzione di cortisolo e adrenalina, sostanze che stimolano le ghiandole sudoripare», nota il medico.

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



6. I farmaci antidepressivi

< Scheda 6 di 9 >

INDIETRO

AVANTI

«I farmaci sono un altro grande innesco per la sudorazione notturna: fino al 22 per cento delle persone che assumono farmaci antidepressivi sperimentano forti sbalzi nella termoregolazione», sostiene il professor Di Pietro.

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciaie umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



7. Il diabete

< Scheda 7 di 9 >

INDIETRO

AVANTI

«Bassi livelli di zucchero nel sangue possono portare a sudare. Le persone che assumono insulina o antidiabetici orali possono avere ipoglicemia durante la notte accompagnata da sudorazione. Spesso i diabetici si accorgono se hanno preso troppa insulina perché iniziano a sudare», osserva l'esperto.

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciale umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



8. Sarà un'infezione?

< Scheda 8 di 9 >

INDIETRO

AVANTI

«Cause più serie di sudorazione notturna possono essere segno di un'infezione o di un'altra patologia, come ad esempio le grosse infezioni batteriche, la tubercolosi, l'HIV, la leucemia e il cancro (in particolare i linfomi), l'ipertiroidismo. Gli attacchi di angina e infarto sono associati spesso a sudorazione, come la congestione, che però fa sudare "freddo" - dice il dermatologo -. Ovviamente tutti questi casi sono particolari e prima ancora del sudore queste condizioni sono accompagnate da altri sintomi da segnalare al medico».

SALUTE

Cuscino zuppo al risveglio? Ecco perché si suda (troppo) di notte e come «smettere»

D'estate ma anche d'inverno capita di svegliarsi in un bagno di sudore, con la testa bagnata e il guanciaie umido. La sudorazione notturna è segno di qualche disturbo specifico? Cosa possiamo fare per ridurla? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

di Silvia Turin



9. Consigli per non sudare di notte



Scheda 9 di 9

INDIETRO

Abbiamo visto come la sudorazione notturna non sia sostanzialmente diversa (anche quantitativamente) rispetto a quella diurna, con la particolarità che essendo il nostro corpo fermo e a contatto con stoffa e cuscini, la mattina l'umidità si fa notare di più. Se però notiamo una discrepanza notevole tra quanto sudiamo di giorno e quanto la notte sbilanciata su quest'ultima potremmo semplicemente aver sbagliato qualcosa nelle abitudini di sonno.

Ecco allora qualche consiglio da parte del dottor Di Pietro per sudare meno:

- «la temperatura della camera dovrebbe sempre essere un po' più bassa rispetto al resto della casa. Prestiamo attenzione alle coperte e togliamo qualche strato, oppure cambiamo materiale. Come vestirsi? L'importante è indossare cotone o lino, comunque capi prodotti con fibre naturali e indumenti larghi. Bene anche dormire senza niente d'estate. Prima di coricarsi evitiamo infine cibo piccante, pepe e alcol».