

In Salute

SUDORE, BENEFICI E RIMEDI

Il sudore ha numerosi benefici: raffredda la cute d'estate, migliora l'irrorazione dei tessuti, permette l'eliminazione di scorie e tossine. Quando la sua produzione è eccessivamente abbondante può assumere connotazioni patologiche. Alcuni suggerimenti per non sentirsi a disagio e affrontare il problema in modo scientifico.

A domanda risponde *Elisabetta Domaneschi*
UO Dermatologia
ASST di Cremona



La sudorazione è un fenomeno fisiologico, atto a mantenere costante la temperatura corporea. Quando può essere definita patologia? Se è normale che la sudorazione aumenti quando fa caldo (si può espellere fino a 2 litri di sudore/ora), talvolta la produzione di abbondante sudore può assumere connotati "patologici": in tal caso si parla di iperidrosi, generalizzata se è estesa all'intera superficie corporea, localizzata se circoscritta ad alcuni distretti, quali cavi ascellari, regioni palmo-plantari, cuoio capelluto e fronte.

Quali i fattori che determinano l'iperidrosi?

Fattori emozionali, stimoli endocrino-metabolici (ipoglicemia, ipertiroidismo) e farmacologici (antipiretici, antidepressivi, colinergici) sono solitamente le cause dell'iperidrosi reattiva, mentre rimane senza causa quella primaria o idiopatica.

Quali gli effetti collaterali di tale problematica?

La sudorazione eccessiva può, in molti soggetti, essere fonte di notevole disagio e condizionare le relazioni sociali o le attività lavorative, soprattutto quando si accompagna a cattivo odore. Fenomeno, questo, noto come bromidrosi, è indotto dall'aumentata decomposizione del sudore a opera della flora batterica cutanea. Per questi motivi è importante stabilire un rapporto terapeutico.

Quali i rimedi "fai da te"?

Oltre alle normali pratiche igieniche con detergenti delicati e antibatterici, vanno evitati gli indumenti sintetici e troppo stretti. Si possono utilizzare prodotti con attività antiodorante, assorbente ed antitraspirante; i più tollerabili contengono sostanze naturali quali salvia, timo, rosmarino, acido citrico; i sali di alluminio, a fronte di una discreta attività antitraspirante, sono talvolta responsabili di reazioni irritative locali e sensibilizzazioni.

Esiste un rimedio farmacologico efficace?

Merita particolare attenzione l'impiego della tossina botulinica nella cura dell'iperidrosi ascellare: microiniezioni a opportuna diluizione hanno lo scopo di impedire la secrezione sudorale: i risultati, visibili dopo 7/10 giorni, si protraggono mediamente per 4-6 mesi; dopo tale periodo ci sarà una graduale ripresa dell'attività secretiva delle ghiandole sudoripare.



COME SENTIRSI IN VACANZA STANDO A CASA

Ogni giorno siamo sopraffatti da immagini, informazioni, fatti, pseudo fatti, richieste, e-mail, rumori di fondo, chiacchiericcio, improbabili "squilli" di telefonini. Se vi sentite così, un motivo c'è: "la capacità di elaborazione della mente cosciente è limitata". Per questo le vacanze, intese come spazio libero anche in città, sono necessarie.

Non partire non significa rinunciare alle vacanze. Non ci credete? In realtà è possibile, basta utilizzare bene gli "ingredienti" a disposizione. Restando a casa si evita lo stress del cambiamento, (abitudini ritmi, luogo, ecc). Ecco alcuni preziosi consigli.

- Scoprire posti nuovi nella propria città, luoghi, quartieri, strade mai viste o solo sentite nominare.
- Allargare il raggio di azione - fosse solo di qualche km - per aprirsi allo stupore di una scoperta mai immaginata.
- Fingersi turisti e confondersi con quelli veri.
- Dedicarsi agli amici che come noi hanno scelto di stare a casa.
- Approfittare dei saldi per comprare qualcosa d'insolito senza sentirsi in colpa.
- Godere dei benefici della città vuota, niente problemi di parcheggio o file al supermercato.
- Prendere e perdere tempo o utilizzarlo come più vi piace.
- Andare a cena fuori, magari nella trattoria sotto casa o dietro l'angolo. Quella che ci ha sempre incuriosito, ma che abbiamo evitato a causa della routine.
- "Passeggiare" nei cassetti abbandonati senza nostalgia e ritrovarsi fra le mani autentiche sorprese.

ASST di Cremona - Azienda Socio Sanitaria Territoriale

Prenotazioni ambulatoriali

numero verde 800 638 638 - mobile 02 99 95 99

URP Tel 0372 405550 e-mail: urp@asst-cremona.it

www.asst-cremona.it