

**Dr. Luca Castellani**  
**Medico-chirurgo specialista in dermatologia**  
**Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via E. Fermi n°21**  
**Tel: 045-916348**  
[www.castellaniluca.eu](http://www.castellaniluca.eu)

## **SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI SUDORAZIONE ECCESSIVA**

### **Che cos'è la traspirazione?**

La traspirazione è la perdita di acqua dal corpo per vari motivi (regolazione della temperatura corporea, del metabolismo, ecc). Gli organi deputati alla traspirazione sono il cervello, il midollo spinale, le ghiandole surrenali e ovviamente le ghiandole sudoripare.

Queste ghiandole, nell'uomo, sono presenti un po' dappertutto, a differenza che in altri animali (nei cani e nei gatti sono presenti solo nei polpastrelli delle zampe, nei bovini sul muso).

### **Che cos'è il sudore?**

Il sudore è un liquido composto da acqua, sali minerali e altre sostanze organiche (tossine, residui) che lasciano un sapore salato sulla pelle. Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare.

### **Le ghiandole sudoripare**

L'uomo possiede 3-4 milioni di ghiandole sudoripare, distribuite in modo irregolare in tutto il corpo. La maggior parte di esse si trova nei palmi delle mani, nelle piante dei piedi, nelle ascelle, nella fronte.

Le ghiandole sono fatte come tubicini che si allungano all'interno della pelle, all'interno dei quali si trovano le cellule che producono il sudore e le terminazioni nervose che regolano il loro funzionamento.

### **Come si attiva la sudorazione?**

Questo processo ha inizio quando la temperatura ambientale oltrepassa la soglia di traspirazione. Il processo di raffreddamento diventa percettibile in presenza di leggeri movimenti d'aria. In assenza di ventilazione o in presenza di umidità, il sudore non evapora e rimane sulla pelle.

Di solito il sudore evapora continuamente sulla pelle senza che noi ce ne accorgiamo. Solo quando la temperatura esterna raggiunge e supera il limite di traspirazione (circa 30°C) la cute si inumidisce e si avverte la sensazione di sudorazione.

Il caso più evidente avviene quando si praticano esercizi fisici, con conseguente aumento della temperatura del corpo che inizia il processo di sudorazione. In caso di attività fisica prolungata si possono produrre fino a due litri di sudore all'ora.

Anche stati emotivi come ansia, rabbia o paura possono accentuare la sudorazione.

### **Perché il sudore ha un odore sgradevole?**

Il sudore, in sé, non ha odore. La causa principale del cattivo odore sono i prodotti di degradazione dei batteri che si trovano alla superficie della pelle e le tossine che vengono eliminate tramite la sudorazione.

### **La sudorazione dei piedi**

I piedi meritano un'attenzione speciale rispetto alle altre parti del corpo, in quanto la sudorazione avviene in condizioni particolari. Infatti i piedi passano la maggior parte del tempo rinchiusi nella calze e nelle scarpe, con ventilazione minima, e ciò produce un forte grado di umidità che causa diversi problemi, come dolore, bruciore, desquamazione, maggiore facilità a infezioni.

### **I problemi**

Talvolta l'eccessiva sudorazione condiziona gravemente la vita quotidiana, familiare, sociale. L'eccessiva umidità è accompagnata spesso anche da un odore sgradevole, soprattutto ai piedi e alle ascelle.

### **I rimedi**

Le possibili soluzioni a questo fastidioso problema spesso non lo eliminano completamente, ma quantomeno riescono a ridurlo in modo tale da consentire una normale vita di relazione senza imbarazzi.

- Una buona detersione con il prodotto consigliatoVi dal Vostro dermatologo;
- I profumi: non sono consigliati perché oltre a non ridurre la sudorazione, non sono in grado di ridurre gli odori sgradevoli. Inoltre spesso la combinazione degli odori risulta in un mix molto sgradevole;
- I deodoranti, specialmente quelli che assommano anche un disinfettante, possono ridurre il fastidio;
- Gli antitraspiranti. Alcune sostanze arrestano la produzione di sudore inibendo le ghiandole sudoripare. Sono anche possibili combinazioni tra deodoranti e antitraspiranti.
- In casi estremi si può ricorrere a veri e propri interventi, come l'iniezione di tossina botulinica opportunamente diluita nelle sedi di sudorazione, o operazioni chirurgiche di ablazione dei gangli

nervosi che regolano la sudorazione, ovvero, dove possibile, l'asportazione della cute contenente le ghiandole sudoripare.