

# Dermatite da sudore: ecco come curarla

Data: 7 novembre 2019 | Autore: D.ssa Mariarita Albanese

---



"Dottoressa, quando arriva il caldo, la pelle si copre di bolle e ho un prurito fastidiosissimo: ma posso essere allergica al mio stesso sudore?!"

Proprio l'altro giorno ci è stata fatta questa domanda da una giovane donna, esasperata da questa condizione molto frequente in estate.

In realtà, non si tratta di una vera "allergia" al proprio sudore: è vero, invece, che il sudore in eccesso può creare una vera e propria infiammazione sulla pelle, provocando irritazione, prurito e disagio.

Le cause? E' molto frequente in chi pratica sport, ma anche chi fa docce frequenti e "aggressive", chi usa medicazioni occlusive che non fanno respirare la pelle, chi consuma abitualmente cibi molto piccanti o chi soffre di stress emotivo.

Se ti riconosci anche tu in questa condizione, leggi i consigli che ti diamo per trattare al meglio questo semplice ma fastidioso disturbo.

## -USA IL DETERGENTE GIUSTO

Pulisci la pelle con prodotti delicati e non irritanti per la pelle: usa bagnoschiuma a formulazione neutra, con saponi non molto aggressivi e con poco profumo.

## -IL TALCO PER ASCIUGARE IL SUDORE? NO!

Contrariamente a quanto si pensa, il talco non "asciuga" il sudore sulla pelle, ma crea anzi un ambiente occlusivo che aumenta la sudorazione e, quindi, l'irritazione.

#### -TRATTA IL PRURITO E IL SUDORE INTENSO CON QUESTI PRODOTTI

Usa una crema ad azione lenitiva e antibatterica: perfette sono le creme e gli spray "Cica", cioè quei prodotti che contengono minerali capaci di prevenire infiammazioni e irritazioni e di riparare la pelle fragilizzata.

Questi prodotti non contengono cortisone, e possono essere applicati quindi anche in estate senza rischi per la pelle!

#### -FAI IMPACCHI CON QUESTE ERBE

Usa una miscela di camomilla e salvia in parti uguali: lascia in infusione un cucchiaino di questa mistura in un pentolino di acqua bollita per 10 minuti. Fai raffreddare e poi fai degli impacchi sulla pelle irritata.

La Camomilla ha un'azione lenitiva e decongestionante; la Salvia contrasta la sudorazione eccessiva e ha un effetto blandamente disinfettante.

#### -EVITA TESSUTI SINTETICI

Le fibre sintetiche o i vestiti troppo stretti aumentano la sudorazione e possono quindi peggiorare il problema.

•W6 6öçF GFò 6öâ Æ VÆÆR -çF-Öò R -æGVÖVçF' -â f-'&R æ GW ali come cotone e lino.

Pillole di salute della d.ssa Mariarita Albanese

- 
- 6VwV-6' 7R `acebook