


Deodoranti e antitranspiranti



Come rimediare all'eccessiva sudorazione? Con l'arrivo dell'estate, si discute spesso di deodoranti e salute. Ecco alcuni consigli per scegliere il prodotto più efficace

RIMEDI AL SUDORE ECCESSIVO

Dai deodoranti, agli antitranspiranti, dalle versioni stick a quelle spray, tante sono le possibilità per risolvere un problema che può creare imbarazzo

Anche se siamo abituati a definire “deodorante” qualsiasi prodotto che abbia a che fare con la gestione del sudore, le formulazioni disponibili in commercio si differenziano in “deodoranti” e “antitranspiranti” a seconda delle proprietà degli ingredienti che le compongono.

Deodoranti

I deodoranti hanno la funzione di prevenire, diminuire o mascherare il cattivo odore derivante dalla sudorazione (vedi box p.8), ma non hanno alcun effetto sulla quantità di sudore prodotto. Tra gli ingredienti più presenti nelle formulazioni dei deodoranti ci sono sostanze **coprenti** che hanno la funzione di mascherare gli odori, senza eliminarli. Si tratta in genere di oli essenziali o profumi estratti da erbe aromatiche (lavanda, limone, sandalo, arancio, citronella, ecc.). Hanno in genere una durata limitata (non più di 5 ore) e per questo sono quasi sempre associati ad altri componenti,

come ad esempio gli “**adsorbenti**” (ossidi di zinco, magnesio, e calcio, zinco ricinoleato e glicinato). Sono così chiamati per la loro capacità di “assorbire” le sostanze volatili maleodoranti che si formano dal sudore, evitando che si diffondano nell'aria circostante e quindi riducendo la sensazione di cattivo odore. Altri componenti spesso presenti nei deodoranti sono gli **antimicrobici** (in primis l'alcol, ma anche triclosan, triclocarban, clorexidina, cetrimonio cloruro, ecc.) e gli **antienzimatici** (trietilcitrato) che hanno la funzione di inibire la proliferazione o alcune funzioni dei batteri responsabili della decomposizione del sudore con formazione di cattivi odori.

Antitranspiranti

I prodotti antitranspiranti sono in grado di ridurre la produzione di sudore emesso dalle ghiandole sudoripare. Gli ingredienti in grado di svolgere questa funzione sono i **sali di alluminio** che, a contatto con il sudore, formano un tap-

Il sudore

Cosa determina la sudorazione?



Sudare (più o meno) è normale quando la temperatura corporea aumenta perché fa caldo o come conseguenza di una intensa attività fisica. La sudorazione, infatti, è un meccanismo del tutto fisiologico che consente agli esseri umani di disperdere il calore corporeo, grazie all'evaporazione dell'acqua presente nel sudore. In certi casi però anche altri fattori possono causare sudorazione, ad esempio l'ansia, lo stress o l'intensa concentrazione mentale.

Il sudore è composto prevalentemente da acqua (98-99%) e sali minerali (principalmente cloruro di sodio) e viene prodotto da minuscole ghiandole di due tipi: le ghiandole eccrine e le ghiandole apocrine. Le prime sono presenti su tutta la superficie del corpo, sboccano direttamente sulla pelle e producono il sudore in risposta all'aumento della temperatura corporea. Le ghiandole apocrine, invece, sono presenti soprattutto nelle parti del corpo coperte da peli, come le ascelle e l'inguine e producono un sudore che contiene anche sostanze grasse che vengono trasformate dai batteri presenti sulla superficie della pelle in composti maleodoranti. Ecco la causa del cattivo odore!

po gelatinoso che ostruisce i pori e riduce la fuoriuscita di liquido. Anche l'“**allume di rocca**”, detto “cristallo di rocca” o “allume di potassio” che spesso viene proposto come alternativa naturale ai deodoranti e antitranspiranti è formato chimicamente da sali di alluminio e agisce con lo stesso meccanismo d'azione. I sali di alluminio in polvere (stick) o spray tendono a lasciare residui bianchi sulla pelle

con il rischio di macchiare gli indumenti, per questo motivo nei prodotti antitranspiranti sono spesso presenti ingredienti anti-macchia; inoltre si possono trovare anche i componenti tipici dei deodoranti che servono per mascherare l'odore.

Gli antitranspiranti risultano particolarmente utili nelle persone che presentano problemi di sudorazione eccessiva che può essere fonte di imbarazzo e alcuni garantiscono una determinata durata d'azione (24-48-72 ore) sulla base di test effettuati su volontari.

Buone notizie sulla sicurezza

La possibile associazione tra l'utilizzo di deodoranti-antitranspiranti e il rischio di cancro al seno è stata più volte portata all'attenzione pubblica nel corso degli anni; tuttavia, gli ultimi dati disponibili sono fortunatamente tranquillizzanti: non esistono studi che dimostrino una relazione tra l'uso del deodorante e il rischio di ammalarsi, così come non esistono prove di cancerogenicità a carico degli ingredienti comunemente usati nei deodoranti. Sotto accusa sono stati in particolare i sali di alluminio che, secondo un'ipotesi, potrebbero penetrare nelle aree vicine al seno, in seguito all'applicazione ascellare ripetuta nel tempo. Gli studi in merito sono cominciati più di vent'anni fa e hanno constatato che la quantità di alluminio assorbita attraverso la pelle è marginale rispetto a quella assunta tramite l'alimentazione e che potrebbe essere aumentata in caso di pelle danneggiata da abrasioni o irritazioni. Nel 2020 il Co-



mitato scientifico per la sicurezza dei consumatori (SCCS) ha concluso che l'esposizione all'alluminio derivante dall'uso quotidiano di prodotti cosmetici non aggiunge quantità significative rispetto ad altre fonti di esposizione e ha, inoltre, stabilito valori soglia nelle formulazioni ai quali le aziende si devono attenere.

Una vasta offerta

I tanti prodotti disponibili in commercio hanno caratteristiche diverse a seconda della composizione degli ingredienti e della formulazione (stick, spray, roll-on, creme, gel). Questo consente ad ognuno di trovare il prodotto più rispondente alle proprie esigenze. Da un punto di vista strettamente igienico, gli spray sono i prodotti preferibili perché consentono una facile applicazione e non presentano rischi di contaminazione. Per chi necessita di un antitranspirante duraturo sono indicate anche le formulazioni in crema che, oltre ad essere facilmente applicabili, hanno di solito una efficacia molto prolungata.

Non solo deodoranti

7 semplici regole da non dimenticare per ottenere un risultato efficace

- 1 **L'uso regolare di detergenti** riduce la popolazione di batteri presenti sulla superficie della pelle e di conseguenza la formazione di odori sgradevoli.
- 2 Prima di applicare un deodorante **lavare accuratamente la zona** per eliminare i residui del prodotto usato in precedenza e gli odori già formati.
- 3 **La depilazione delle zone più soggette a sudorazione** consente una più rapida evaporazione del sudore, evitando il ristagno e la conseguente formazione di odore.
- 4 **Se la pelle è sensibile o irritata** è meglio evitare gli anti-traspiranti e i deodoranti a base alcolica o addizionati di profumo, che potrebbero rivelarsi irritanti.
- 5 **Scegliere abiti in fibra naturale** (lana, cotone, seta, lino) che lasciano respirare meglio il sudore, possibilmente larghi sotto le ascelle per assicurare una maggiore areazione e di color chiaro per ridurre la visibilità di eventuali aloni.
- 6 **Non bere alcolici**, che aumentano la sudorazione e eliminare i cibi che conferiscono un forte odore al sudore, come aglio, cipolla e spezie in generale.
- 7 **Curare particolarmente l'igiene dei piedi**, evitando le calzature con effetto occlusivo. Si possono utilizzare speciali polveri assorbenti il sudore, a base di talco e ossido di zinco o creme fluide, assorbenti e deodoranti.