
Iperidrosi: un imbarazzante disturbo

Autore: Elena D'Angelo

Fonte: Città Nuova

L'eccessiva sudorazione genera imbarazzo e difficoltà relazionali. Ecco alcuni rimedi naturali per combatterla e tornare a sorridere, stando bene in compagnia

L'**iperidrosi** è una patologia spesso associata all'emotività o al disagio. I soggetti che soffrono di questo disturbo, infatti, sono protagonisti di un'eccessiva sudorazione che non conosce stagione. In estate come in inverno le ghiandole sudoripare producono una quantità eccessiva di sudore che interessa soprattutto il viso, le ascelle, le mani e i piedi.

Anche se alcuni studi confermano che il disturbo sarebbe tipico nei soggetti ansiosi o emotivi, le cause dell'eccessiva sudorazione possono dipendere da fattori come l'innervazione abbondante delle ghiandole sudoripare o a disturbi dell'apparato endocrino come l'ipertiroidismo.

Per affrontare questo imbarazzante problema, si può ricorrere a semplici rimedi naturali che riguardano la cura dell'**igiene personale** e l'alimentazione.

È preferibile lavarsi spesso e con acqua calda o tiepida, per avere minori sbalzi di temperatura e dunque meno sudore utilizzando un sapone al pino: rimedio antico ma sorprendentemente efficace per prevenire la sudorazione ascellare eccessiva e i cattivi odori. Un rimedio naturale contro la sudorazione ascellare sgradevole è il pomodoro. Durante il bagno quotidiano, versare una tazza di succo di pomodoro insieme all'acqua. Immergersi nella vasca per 15 minuti. Procedere con il risciacquo e con il normale lavaggio con saponi delicati e specifici per il proprio tipo di pelle. È utile utilizzare deodoranti a lunga durata o antitraspiranti al cloruro di alluminio.

Per quanto riguarda l'**abbigliamento** è consigliabile privilegiare abiti di seta e lino ed evitare quelli sintetici e indossare una canottiera di cotone.

Per l'**alimentazione**, invece, si sconsiglia l'assunzione di bibite contenenti caffeina, teobromina e teina perché vanno a stimolare la produzione di sudore. È inoltre importante evitare il consumo di alimenti di difficile digestione, come intingoli, frittture ed alimenti ricchi di grassi.