

IPERIDROSI: QUANDO SI SUDA TROPPO

Chi ne soffre accusa forti disagi nella vita di tutti i giorni. Ecco i trattamenti per contenerla e aiutare a limitare i fastidi

di *Francesca Aquino*





Sudare fa bene, ma diciamoci la verità: nessuno ama presentarsi con la fronte lucida o le ascelle grondanti, così come porgere una mano umidiccia al prossimo.

Eppure la sudorazione è un fenomeno legato alle necessità fisiologiche essenziali della termoregolazione corporea, governata dagli stimoli del sistema nervoso simpatico. Solo che quando diventa eccessiva può causare una abbondante (e incontrollata) secrezione, tanto da determinare un fenomeno patologico definito iperidrosi.

Una imbarazzante situazione, che si accusa di più con l'arrivo dei mesi estivi, anche se durante tutto l'anno può essere comunque influenzata da stimoli emotivi, psicologici e non solo.

Tra quantità e cause

A questo punto viene da chiedersi: quanto è normale sudare ogni giorno? Generalmente, l'organi-

diopatico, cioè di cui non si conoscono le cause, si parla di iperidrosi primaria; quando invece è la manifestazione di un processo patologico (per esempio, ipertiroidismo, malattie psichiatriche, obesità, terapia ormonale o alterazioni endocrine legate alla menopausa) si parla di iperidrosi secondaria.

Ad ogni zona una diagnosi

La localizzazione del problema è un primo, importante, indizio diagnostico. Nel senso che ad ogni zona può corrispondere uno "stimolo" ben preciso. Se l'eccessiva sudorazione si manifesta su tutto il corpo (iperidrosi generalizzata) è probabile che alla base vi possa essere un problema di tipo endocrino, come l'ipertiroidismo (eccessiva produzione di ormoni tiroidei), farmacologico, febbrile, ecc. Gli stati emozionali sono, generalmente, implicati nella comparsa di iperidrosi loca-



UN PROBLEMA ANCHE PER LE RELAZIONI SOCIALI E L'INIZIO DI UNA POSSIBILE PATOLOGIA

smo produce circa mezzo litro di sudore al dì. In condizioni normali viene tenuto a bada, ma per chi soffre di un eccesso diventa più difficile tenerlo sotto controllo, e non solo nei mesi più caldi. Un problema che rappresenta un notevole ostacolo anche alle relazioni sociali e che, nello stesso tempo, esprime un possibile indizio di uno stato patologico. Quando è determinata da un fenomeno

le, che viene riscontrata in alcune zone specifiche, in particolare modo nel palmo delle mani, nella pianta dei piedi, nell'area ascellare e sulla fronte. Mentre l'eccessiva sudorazione che si manifesta alle estremità è spesso associata a qualche "disfunzione", l'iperidrosi ascellare può sussistere da sola. In quest'ultimo caso il disturbo è quasi sempre espressione di irriparabilità emotiva.

FOCUS

VADEMECUM ANTI-SUDORE PER LE ESTREMITÀ

Cura, igiene e rimedi naturali possono contribuire a migliorare la situazione: l'importante è acquistare i prodotti giusti

Chi ha i piedi "cotti" dal sudore può provare i rimedi naturali e le soluzioni più comuni per alleviare il disturbo. Vediamo alcuni esempi.

TALCO E BICARBONATO

Per arginare la situazione, è fondamentale indossare solo scarpe e calzini che facciano respirare la pianta e le dita dei piedi, per evitare che il sudore ristagni nella calzatura. Per prevenire bolle e vescicole date dall'eccessiva sudorazione, occorre cambiare spesso i calzini oppure utilizzare, appunto, delle solette deodoranti. Inoltre, tra i prodotti per la cura dell'igiene - da usare con costanza - sono utilissime le polveri astringenti, come il talco e il bicarbonato, efficaci per assorbire il sudore ed eliminare i cattivi odori dei piedi. In ogni caso, è obbligatorio detergere a fondo le estremità. Quando la disfunzione prescinde dal calore o dal movimento, c'è bisogno di una strategia maggiormente risolutiva.

PEDILUVIO CON TÈ NERO

Tra i vari trattamenti efficaci disponibili troviamo il pediluvio: basta immergere i piedi per diversi minuti in acqua a cui vanno aggiunti degli elementi naturali, come il sale o il tè nero. In farmacia si possono trovare anche rimedi in polvere a base di bicarbonato di sodio da versare nell'acqua calda del pediluvio. Sono perfetti per ammorbidire i calli e combattere in modo efficace i batteri e il cattivo odore. Ci sono, poi, prodotti specifici per deodorare i piedi e contrastare l'iperidrosi. Tra i più comuni, la crema antiodore e antitraspirante (ideale soprattutto per chi pratica sport), le lozioni antitraspiranti in grado di bloccare il sudore in eccesso e gli spray deodoranti per i piedi, molto efficaci contro i cattivi odori.

Piedi e cattivo odore

Capitolo a parte merita la sudorazione dei piedi, che, quando è eccessiva (tanto odiosa quanto quella ascellare), può causare un forte imbarazzo, poiché spesso è accompagnata da cattivo odore. In questo caso si parla di bromidrosi plantare, dovuta al proliferare dei batteri. A volte, l'olezzo è talmente forte che riesce ad oltrepassare anche le calzature, creando ancora più disagio.

L'iperidrosi dei piedi è un disturbo che colpisce tanto gli adulti quanto i bambini e, in particolare, il sesso maschile. I ragazzi, per seguire la moda, utilizzano sneakers di gomma che nel giro di poco tempo si impregnano talmente tanto da emanare un tanfo terribile, difficile da togliere anche con il lavaggio delle calzature stesse. Dal punto di vista estetico-salutare, le conseguenze per i piedi che si ritrovano "a mollo" nel sudore,



sono quelle tipiche della macerazione: si raggrinziscono; le muffe e i batteri proliferano nell'ambiente umido (a volte determinando anche l'onicomicosi); l'umidità e il pH acido del sudore generano i tipici cattivi odori; la pelle risulta arrossata, pruriginosa, spellata e con sensazione di bruciore.

A peggiorare ulteriormente la situazione è l'utilizzo di scarpe e calze non adeguate (vedi focus alla pagina precedente).

Terapie: ionoforesi e botox

L'iperidrosi può essere curata con vari trattamenti medici. Solitamente, gli specialisti consigliano il paziente in base al grado del disturbo: terapia con antitraspiranti, ionoforesi, tossina botulinica. Non hanno effetti definitivi, per cui necessitano di essere ripetuti a brevi intervalli di tempo. Quello che dà risultati più duraturi (circa 6 mesi) è il botox.

Andando ad analizzarli nel dettaglio, partiamo dagli antitraspiranti, solitamente il primo approccio che si sceglie per l'iperidrosi. A base di cloruro di alluminio, glutaraldeide o tannina, rappresentano una cura che viene proposta come priva di controindicazioni o effetti collaterali. Il passo successivo può essere la ionoforesi, una tecnica che consiste nell'applicare, tramite un generatore, una corrente continua di bassa intensità nel palmo delle mani (o dei piedi) immerso in una soluzione elettrolitica. La corrente ottura i condotti delle ghiandole sudoripare per un certo periodo di tempo. Anche questa cura non ha controindicazioni o effetti collaterali. Nei casi davvero più "imbarazzanti" viene indicata la terapia

con il botulino.

Il suo meccanismo di azione prevede il blocco delle terminazioni nervose che attivano le ghiandole sudoripare. Si tratta di un trattamento piuttosto semplice, che prevede l'iniezione della tossina botulinica (10-15 punturine distri-

Si tratta di una terapia che si può interrompere in qualsiasi momento: una volta finito l'effetto, però, la sudorazione ritornerà gradualmente al livello di partenza. Ovviamente, ci sono alcuni casi in cui è controindicato, in particolare modo per l'area delle ascelle:



IL TRATTAMENTO CON TOSSINA BOTULINICA È IL PIÙ EFFICACE E DURATURO MA NON DEFINITIVO

buite omogeneamente) direttamente nella zona più colpita. Gli aghi usati sono molto sottili, per cui il dolore durante il trattamento è sopportabile. Per i risultati, occorre attendere qualche giorno, almeno 7-10, il tempo necessario affinché la tossina possa sviluppare la sua azione. Per ottenere una riduzione stabile della sudorazione il trattamento va ripetuto almeno due volte all'anno, in base alle necessità del paziente.

allergia alla tossina o ai componenti della preparazione, gravidanza o allattamento, pazienti con malattie dei muscoli e terapia con farmaci miorellassanti in corso e precedenti interventi chirurgici al cavo ascellare. In rari casi, la tossina botulinica può dare sintomi simili a quelli dell'influenza (come stanchezza, febbre, dolori muscolari), che normalmente scompaiono nel giro di pochi giorni. ■

