



O que é, afinal, o suor? Como tratar do seu cheiro?

Transpirar é um processo natural. Ponto final. Há água e íões envolvidos, bactérias e fungos que causam aquele odor que sai pela pele e que nos incomoda. E o mercado está inundado de desodorizantes. Saiba o que escolher.

Começemos pelo início. Todos suamos, é um facto. “Suar é uma reação normal do corpo humano”, garante Manuela Paço, dermatologista do Hospital Lusíadas Lisboa. Suamos para tentar regular a temperatura do corpo quando aquece. Há calor, há suor. Há febre, há suor. Entra-se na puberdade, sua-se mais e com mais cheiro porque as hormonas sexuais espreitam. Há calores na menopausa, há transpiração intensa nas mulheres. Come-se comida picante, aparecem gotículas de água na cara. E não só. Suar é também uma reação associada aos dias bastante agitados. “O stress aumenta o metabolismo que faz gerar mais energia e mais calor”, acrescenta a especialista. O corpo sua, o corpo perde água.

Luís Uva, dermatologista, diretor clínico da Personal Derma, em Lisboa, explica o que acontece. “O suor é a forma mais rápida e eficiente de controlar a temperatura interna do corpo, que precisa de ser mantido na faixa dos 36,5 C. Quando se origina um sobreaquecimento do organismo, devido a fatores como esforço físico, alterações hormonais e emocionais, os termorreceptores espalhados pelo corpo transmitem um alerta ao hipotálamo (região central do cérebro), que aciona vários mecanismos para refrescar o corpo, como a transpiração.”

Ao suar, o corpo expulsa o excesso de calor pro-

duzido pelo metabolismo ou pelo esforço muscular. Suar é também uma forma de expulsar produtos residuais e outros materiais sem utilidade para o organismo, adianta Ana Moreira, dermatologista da Allure Clinic, no Porto. “Tem uma função excretora, saem alguns metabolitos indesejados”, realça.

O que é, afinal, o suor? De que é feito? O suor é água e é íões como sódio, potássio, ureia, ácido úrico, entre outros eletrólitos. “O suor é um líquido produzido pelas glândulas sudoríparas que se localizam na derme”, detalha Luís Uva. O corpo tem cerca de dois milhões dessas glândulas distribuídas por todas as zonas, com predominância nas axilas, no rosto, palmas das mãos, planta dos pés. “O corpo quente cede energia, na forma de calor, às partículas de água que formam o suor. Ao chegar à pele, parte do suor evapora e o calor que estava dentro do organismo dissipa-se no ambiente”, especifica o dermatologista. Na sua origem, o suor até pode não ter cheiro, o problema são as bactérias da pele que entram em ação e tornam o odor forte e desagradável. O cheiro, claro está, varia de pessoa para pessoa e com a idade. Na adolescência, com a influência das hormonas sexuais, o suor manifesta-se com cheiro mais intenso em determinadas partes do corpo.

Quando o suor é abundante e excessivo, isso é hiperidrose. Neste caso, provocado sobretudo pelo stress, é necessário ver com detalhe o que se passa e procurar aconselhamento especializado. “Transpira-se mais do que o necessário sem aparentes fatores desencadeantes. A hiperidrose pode ser tratada com êxito. A sudação excessiva temporária tem causas muito identificadas”, assinala Manuela Paçô.

Higiene, alimentação, roupa

A transpiração é um processo natural, sim, mas a pele resente-se. O nariz também. O que fazer? As embalagens dos desodorizantes são pequenas, as letras miudinhas, mas é fundamental saber quais os componentes desses produtos. A composição faz diferença. “Os desodorizantes devem conter uma ação antibacteriana, uma vez que o suor em contacto com as bactérias ou fungos, presentes na pele, origina o mau cheiro”, aconselha Luís Uva. O objetivo é impedir a reprodução desses microrganismos que causam mau odor. E para não irritar a pele, recomenda-se sem álcool, livre de parabens (aqueles produtos químicos utilizados em cosméticos), e sem corantes. Ou seja, livre de substâncias reativas.

Há cuidados a ter com os desodorizantes, segundo Luís Uva. Agitar bem antes de aplicar e aplicar quando o corpo está seco. Esperar que o produto seque antes de vestir a roupa. Voltar a aplicar em situações de nervosismo e de stress. Passar na região mais afetada à noite para fazer efeito no dia seguinte.

O mercado está inundado de produtos e a dificuldade é escolher. “Os antitranspirantes têm sais de alumínio, em alguma forma química e, conforme a variação de concentração, permitem uma ação mais ou menos antitranspirante”, repara Manuela Paçô. Ana Moreira fala em pedra de alúmen, substância mais natural para peles mais sensíveis, e em sais de alumínio nos desodorizantes. “Os que funcionam melhor são os que têm alumínio.” É ainda necessário adequar o que se usa à idade e verificar alergias. “Nas zonas de transpiração, a diferença entre pele seca e pele oleosa não se faz sentir. Transpira-se da mesma forma. A pele seca não diminui a transpiração”, sustenta Ana Moreira.

Nem todos os desodorizantes são antitranspi-

DICAS

- Usar desodorizantes sem álcool, livres de parabens (químicos usados em cosméticos), sem corantes. Livres de substâncias reativas para não irritar a pele.
- Agitar antes de usar e aplicar no corpo seco. Esperar que o produto seque antes de vestir a roupa.
- Desodorizantes com sais de alumínio são bastante eficazes.
- Lavar diariamente as partes do corpo que mais transpiram.
- Evitar alimentos picantes e condimentados e bebidas alcoólicas e à base de cafeína.
- Usar roupa larga, de fibras naturais, de cores claras. Evitar tecidos

rantes. Enquanto os primeiros, diminuem o odor, mas não impedem a saída do suor; os segundos, contêm hidróxido de alumínio, formam uma camada na superfície da pele, atenuam o problema, e também diminuem o cheiro. Luís Uva esclarece: “O desodorante não precisa de ser antitranspirante, mas precisa de possuir um mecanismo que absorva o suor”. “Um mito em que muitas pessoas ainda acreditam em relação ao desodorante é que, para ser eficaz, ele precisa de ser antitranspirante. Ele não precisa de ter essa característica, no entanto, é importante que possua um mecanismo de absorção do suor formado. Assim, em conjunto com a ação antibacteriana, esse desodorante tem uma eficácia antiodor”, acrescenta.

“A melhor coisa é uma boa higiene, lavar determinadas partes do corpo diariamente é muito importante”, avisa Manuela Paçô. Luís Uva concorda. Lavar muito bem o corpo, sobretudo a zona das axilas, com água pouco quente. E recomenda “sabonetes neutros e antissépticos”, de modo a diminuir a produção de suor e o agravamento do odor. “Também é extremamente importante secar muito bem a pele após o banho para não manter humidade”, salienta. Outra coisa: a depilação. Depilar a zona das axilas, por exemplo, diminui a proliferação de bactérias e fungos. E outra coisa ainda, segundo Manuela Paçô. “É sempre preferível usar um roll-on, um stick, ou mesmo um creme, a usar um spray que seca muito mais a pele. E é preferível uma substância não perfumada do que com perfume.”

E a alimentação? Há comidas e bebidas que aumentam a temperatura do corpo e que obrigam o sistema digestivo a trabalhar mais horas. Resultado: sua-se mais. Por isso, é de evitar alimentos apimentados, condimentados, bebidas alcoólicas ou à base de cafeína. “Dar preferência a alimentos leves, que não sobrecarreguem o organismo como vegetais, frutas e aveia”, sugere Luís Uva.

E a roupa? Roupas leves, largas, de fibras naturais como o algodão e o linho. Evitar panos sintéticos, impermeáveis e de plástico. Usar cores claras. “Os tecidos escuros tendem a sobreaquecer a temperatura corporal, colaborando para o suor excessivo nas axilas”, pormenoriza Luís Uva. Suar, sim, claro, mas com conta e medida. 