

## DERMATOLOGIA

# Deodorante: scopri qual è il più adatto alle tue esigenze



Antitranspiranti, profumati, antibatterici o dall'azione anti-enzimatica: i prodotti che eliminano i cattivi odori agiscono in tanti modi diversi. Si può scegliere in base alla tipologia di sudore e alla sensibilità della propria pelle

• *Testo di Alberta Mascherpa*

**E** fisiologico ma comunque fastidioso. Non a caso per tenere sotto controllo i disagi della sudorazione, più o meno copiosa in base a fattori genetici, fluttuazioni ormonali, o situazioni particolari come la pratica sportiva, l'industria cosmetica ha messo a punto

una vasta gamma di formulazioni. Diverse tra loro per la modalità d'azione e da scegliere in funzione di necessità, tipo di pelle e condizioni di impiego.

«In base al meccanismo d'azione occorre fare una prima distinzione: ci sono gli antitraspiranti, che lavorano in maniera diretta sulla fuoriuscita del sudore; e i deodoranti, che invece intervengono sugli odori sgradevoli», precisa Claudia Riccardi, biologa del consiglio direttivo di Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia.

### Quelli ideali per chi suda tanto

«Agiscono riducendo parzialmente la fuoriuscita del sudore dalle ghiandole sudoripare grazie alla presenza di ingredienti specifici, in particolare i sali di alluminio», spiega l'esperta. «Si tratta di sostanze che, in presenza di acqua o di soluzioni acquose come il sudore, reagiscono formando una sorta di gel capace di ostruire in parte i pori, in modo da limitare la quantità di secreto dalle ghiandole sudoripare. Gli antitraspiranti sono consigliati quando la sudorazione è molto abbondante. Succede ad esempio quando fa molto caldo, si pratica sport, oppure a chi soffre di iperidrosi, una condizione caratterizzata da una produzione eccessiva di sudore che può avere origine genetica oppure essere legata allo stress e a fattori emotivi». Le formule possono avere diversa durata d'azione, 24/48/72 ore o addirittura una settimana per gli antitraspiranti in crema. Alcuni prodotti abbinano ai sali di alluminio anche sostanze efficaci contro le macchie e gli aloni di bagnato sugli abiti.

### Non danneggiano la cute

Credenza comune, ma da sfatare, è che gli antitraspiranti possano essere dannosi perché, riducendo la traspirazione, limitano l'eliminazione delle tossine. In realtà, questa importante funzio-

## Prodotti specifici per chi suda dalla testa ai piedi

«Chi soffre di iperidrosi tende a sudare in abbondanza, non solo sotto le ascelle, ma anche in altri punti del corpo: sulle mani, sui piedi e sulla fronte, dove sono presenti ghiandole sudoripare eccrine in maggior quantità rispetto al resto del corpo», commenta la biologa Claudia Riccardi. «I deodoranti specifici per queste zone, proposti in genere sotto forma di lozioni, contengono sali di alluminio, sostanze emollienti e spesso, soprattutto nelle formule destinate a uso esclusivo dei piedi, polveri assorbenti come l'amido di riso per controllare l'umidità che tende a macerare la pelle». Un discorso a parte meritano i deodoranti intimi, da limitare soprattutto se contenenti profumi, potenzialmente irritanti per la mucosa.



ne viene assolta comunque dalla cute e da altri organi, come il fegato e i reni. Anche la possibile correlazione tra l'uso degli antitraspiranti e un rischio aumentato di tumore al seno è stata smentita da una serie di studi, che hanno dimostrato come i sali di alluminio, per quanto potenzialmente tossici, vengano assorbiti dalla pelle in

una quantità decisamente marginale rispetto a quella assunta attraverso l'alimentazione. Sia il National Institute of Health statunitense che l'American Cancer Society hanno quindi escluso la possibilità che l'uso degli antitraspiranti possa essere annoverato tra le cause di cancro al seno.

### Da applicare qualche ora prima di uscire

«Vanno utilizzati senza esagerare con la quantità e con le applicazioni, rispettandone la durata», precisa la biologa. «Importante metterli e rimetterli sempre dopo un accurato lavaggio per evitare che i sali, precipitando all'interno dei dotti ghiandolari, ne provochino l'occlusione favorendo la comparsa, nei soggetti predisposti, della idrosadenite, una malattia cronica infiammatoria che si manifesta con la presenza di pustole, noduli e ascessi localizzati soprattutto nelle pieghe della pelle». **Proposti sotto forma di spray, creme o stick, gli antitraspiranti necessitano di tempo per agire formando la barriera gelatinosa che impedisce la fuoriuscita del sudore: meglio quindi applicarli qualche ora prima di uscire o addirittura la sera prima di andare a letto.**

### I deodoranti per chi ha una sudorazione standard

Il sudore è un liquido incolore emesso da due diversi tipi di ghiandole sudoripare, le eccrine, disseminate su tutto il corpo, e le apocrine, concentrate nella zona delle ascelle e dell'inguine. Associate ai peli, queste ultime producono un sudore più denso rispetto a quello secreto dalle ghiandole eccrine, ricco di proteine, carboidrati, sali di ammonio e ormoni. «I batteri che naturalmente popolano la cute e in particolare il cavo ascellare decompongono le sostanze presenti nel sudore apocrino ed è proprio a seguito della loro attività metabolica che si formano le sostanze



**1.** Per le situazioni in cui si suda molto, **Sauber DeoActive** ad azione rinfrescante e batteriostatica, senza alcool (**3,69 €, grande distribuzione**).

**2.** Senza alcool, conservanti, profumo, per una deodorazione sicura e rispettosa delle pelli reattive,

**Dermafresh Pelle Allergica Alfa Latte (11,40 €, farmacia).**

**3.** 100% naturale, **Weleda Deodorante Stick** offre 24 ore di protezione dai cattivi odori con oli essenziali di eucalipto e menta piperita (**10 €, farmacia**).

**4.** Senza alcol, **Bioclin Pro**

**Deo Allergy Vapo** è arricchito con prebiotico e niacinamide lenitivi e riequilibranti del microbiota (**13,90 €, farmacia**).

**5.** Normalizza la sudorazione, controlla l'odore, assorbe l'umidità di mani, piedi e viso, **Ducray Hidrosis Control Crema Anti-traspirante**

(**13,90 €, farmacia**).

**6.** **La Roche-Posay Deodorante Fisiologico Roll-On 24 Ore**, con zinco che neutralizza gli odori, perlite assorbente, allantoina lenitiva (**16,90 €, farmacia**).

**7.** Si usa su tutto il corpo, anche per zone sensibili,

volatili responsabili degli odori sgradevoli che i deodoranti cercano di neutralizzare», commenta Riccardi. Per riuscire, questi prodotti utilizzano strategie diverse.

### Profumi per coprire gli odori

«Alcuni deodoranti impiegano una consistente dose di profumo per sovrastare l'odore del sudore con una fragranza più marcata e piacevole», precisa l'esperta Aideco. «In alcune formule, alle sostanze profumate si uniscono oli essenziali che vantano una leggera

azione batteriostatica. In ogni caso, l'effetto di questi prodotti è limitato nel tempo e, se la zona ascellare non è stata ben deteresa, il profumo del deodorante a contatto con il sudore rischia di formare "miscugli" molto più sgradevoli dell'odore naturale stesso, amplificandone gli effetti negativi. Inoltre, non dimenticare che i deodoranti possono, proprio per via della presenza di profumi a base alcolica, aumentare il rischio di dermatiti allergiche da contatto: il loro impiego va ben ponderato soprattutto in caso di pelli sensibili e reattive».

### Formule che bloccano i batteri

«Altre formulazioni, invece, impediscono un'eccessiva proliferazione di batteri: questo comporta una diminuzione della decomposizione dei secreti ghiandolari, evitando così l'ossidazione del sudore e il conseguente odore sgradevole», precisa la dermatologa. «Questa categoria di ingredienti a uso cosmetico, che annovera sostanze come il tricloro idrossi-difenilmetere, la clorexidina o il farnesolo, in base alla legislazione vigente, può essere presente in concentrazione tale



**Dove Whole Body Deo** arricchito con oli nutrienti e ammorbidenti (**5,99 €**, grande distribuzione).

**8.** Efficace per 48 ore contro cattivi odori e fastidiose sensazioni di umido, **SVR Spirial Spray Anti-transpirant** asciuga subito e non lascia aloni (**12 €**, farmacia).

da ridurre la proliferazione dei microrganismi cutanei (azione batteriostatica) ma senza eliminarli completamente (azione battericida), così da evitare uno squilibrio della flora batterica naturale e i conseguenti danni per la cute. La formula di questi deodoranti si completa in genere con profumi oppure con sostanze di origine naturale che, mentre svolgono una leggera azione antimicrobica, producono una gradevole profumazione, come nel caso di alcuni oli essenziali quali il limonene, il bergamotto e il

pino silvestre; si tratta in entrambi i casi di ingredienti con potenziali effetti allergizzanti: per questo occorre massima attenzione all'uso dei deodoranti batteriostatici in presenza di una pelle sensibile».

### Prodotti che inibiscono l'attività enzimatica

«I batteri della cute utilizzano particolari enzimi per degradare le componenti del sudore provocando i cattivi odori», fa sapere l'esperta. «I deodoranti ad azione anti-enzimatica-batterica usano ingredienti come il trietilcitrate, un estere dell'acido citrico, e sostanze antiossidanti per inibire l'attività di questi enzimi: sono formule in genere rispettose della fisiologia cutanea e ben tollerate anche dalle pelli sensibili».

### Se intrappolano l'odore durano poco

«Le molecole dell'odore sono volatili: i deodoranti definiti "adsorbenti" agiscono captandole con derivati dello zinco, talco, ossidi di calcio e magnesio in modo che non arrivino al naso», spiega la biologa. «Per quanto siano ben tollerati, questi prodotti, che si presentano per lo più sotto forma di creme o di paste, hanno un effetto blando e poco duraturo».

### Consigli per cute sensibile o secca

Mentre scegliere un deodorante o un antitranspirante in versione spray con o senza gas, in crema, stick, roll-on, dipende solo da specifiche preferenze legate alla praticità d'uso e al comfort all'applicazione, occorre prestare attenzione alla formula che si impiega in caso di cute sensibile. «Anche se i prodotti più recenti hanno ridotto l'insorgenza di effetti indesiderati rispetto al passato, è sempre opportuno evitare formule che contengano alcol e profumo», conclude la dermatologa Riccardi. «Sconsiglio anche le soluzioni in

## Lo sapevi che...

**1** Il deodorante si applica, e si riapplica se serve, sulla pelle pulita: l'igiene resta basilare per tenere sotto controllo i batteri e limitare i cattivi odori.

**2** L'allume di rocca, che chimicamente è un solfato doppio di alluminio e potassio dodecaidrato, agisce con lo stesso meccanismo degli antitranspiranti: è efficace, ma non "naturale".

**3** Il bicarbonato non è un deodorante naturale: funziona all'interno della formulazione dei deodoranti perché in grado di neutralizzare gli odori, ma utilizzato puro sulla pelle può risultare irritante per via del suo alto grado di alcalinità.

**4** Il dermatologo è la figura di riferimento in caso di problematiche di sudorazione eccessiva. Può intervenire con trattamenti mirati come le infiltrazioni di tossina botulinica che, riducendo la comunicazione tra i nervi e le ghiandole sudoripare, limitano il flusso del sudore.

**stick e roll-on che possono aumentare la macerazione della pelle preferendo quelle in latte e in crema, adatte peraltro anche in caso di cute secca».**

Chi ama gli spray può optare per le versioni no-gas, più delicate nello spruzzo rispetto a quelle con gas propellente. Tutte avvertenze che andrebbero rispettate anche dopo la depilazione, che rende qualsiasi tipo di cute più fragile. Senza dimenticare che eliminare i peli dove il sudore ristagna resta un'efficace strategia di controllo dei cattivi odori.