

## SENTIRSE BIEN

Oler bien es un deber social imprescindible. Durante el verano, a causa del calor, el cuerpo transpira más y la necesidad de tener sensación de limpieza y frescura es mayor

FRANCINA RAMONET  
Barcelona

La transpiración no es más que un mecanismo de defensa del cuerpo humano para contrarrestar los efectos del calor y las altas temperaturas. Cuando los termómetros aumentan o cuando ataca el estrés, salta la voz de alarma: las glándulas sudoríparas se ponen en posición de alerta y para mantener el equilibrio térmico segregan agua, que hace descender la temperatura corporal. Esta agua es un cóctel inodoro de toxinas, sales y residuos. El mal olor sólo aparece cuando nuestra flora bacteriana salta a escena. Entonces entran en juego los desodorantes, que deben encubrir el olor con fragancias agradables, reducir dentro de lo posible la flora bacteriana a base de activos antibacterianos y regular la producción excesiva de sudor.

Existen dos tipos de sudor. El primero es el llamado sudor térmico. Se da en todo el cuerpo como proceso necesario para regular la temperatura corporal. Se produce en las glándulas endocrinas. Puede desencadenarse por el calor externo, por ejemplo al experimentar una subida de la temperatura en verano, o por el calor interno, que surge al hacer una actividad física o deporte.

El segundo tipo de sudor es el emocional. Está causado por múltiples circunstancias de la vida real -estrés, presión en el trabajo, una situación embarazosa, de nervios o de alta emotividad...-, independientemente del calor que haga.

La sudoración es una excelente válvula de escape para descargar de trabajo los riñones; gracias a ella se expulsan numerosas sus-

tancias de desecho. La cantidad de sudor que se elimina tiene relación con la temperatura ambiente, la cantidad de orina expulsada y la actividad muscular. Así, un día no muy caluroso, se pueden eliminar cerca de 1.400 centímetros cúbicos por la orina y unos 100 en forma de sudor. Si el tiempo es muy caluroso, 1.200 por la orina y 1.400 de sudor. Sin embargo, si se realiza ejercicio físico, se pueden perder 500 centímetros cúbicos de orina y cinco litros por la sudoración, dependiendo de la cantidad de agua y líquidos que se beban.

Si preguntamos a la gente cuál es la causa del olor corporal, dirán que la transpiración; no obstante, esto no es cierto: el sudor es prácticamente inodoro cuando aparece en la superficie de la piel. Está formado, en su mayor parte, por agua pura y sales, que son las responsables de un ligero olor salino. Lo que de verdad causa el olor corporal es un grupo de bacterias que transforman la humedad inofensiva en mal olor debido a su descomposición.

Las zonas críticas que más hay que cuidar son las axilas, los pies y las manos.

La ingestión de líquidos es una

**MAL OLOR CORPORAL**

**Aparece cuando la flora bacteriana del cuerpo salta a escena e impregna el sudor**

**DOS TIPOS DE SUDORACIÓN**

**El sudor térmico se debe al calor; el emocional, a una reacción hormonal**

**LA TRANSPIRACIÓN, BENEFICIOSA**

**Es una válvula de expulsión de desechos que descarga de trabajo los riñones**

de las causas más frecuentes de que la sudoración aumente, por eso hay que beber mucha agua, entre dos o tres litros al día. Pero conviene no beber en exceso cierto tipo de bebidas, concretamente las alcohólicas, ya que intensifican la transpiración. Cuando esta se mantiene dentro de los límites de la normalidad, no es necesario efectuar tratamientos; pero si la transpiración es constante día y noche, lo más aconsejable es ave-

# EL SUDOR]



ANA JIMÉNEZ

El desodorante es el método más eficaz para encubrir el olor con fragancias y reducir la flora bacteriana

## Selección de productos

Desodorante vaporizador de Tous

Aroma muy fresco y perfumado. Neutraliza y regula la transpiración a lo largo del día. Perfecta tolerancia para pieles delicadas. Prolongación de la fragancia Tous. 26 euros



Frescor Extremo, de Klorane

Verdadera belleza protectora. Este spray inhibe la aparición de olores desagradables y asegura así frescor y bienestar a lo largo del día. 8,25 euros



Doble Effect, de Nivea

Desodorante que ofrece protección antitranspirante durante 24 horas. Enriquecido con extracto de aguacate, que suaviza la piel y el vello. 3,40 euros



Natural Deodorant Spray, de 4711

Una combinación de notas frescas de limón, naranja, lavanda y neroli. Aporta todos los ingredientes antitranspirantes. 5,80 euros



Eau de Campagne, de Sisley

Garantiza una perfecta protección y un nuevo frescor a lo largo del día. Además, es de larga duración. 47 euros



Deo Roll-on, de Clarins

Controla la transpiración y normaliza la actividad de las glándulas sudoríparas. Protege y suaviza la delicada piel de las axilas. 18 euros



Parfum de L'Instant, de Guerlain

De efecto antibacteriano, despide aromas frescos y brinda una protección eficaz a lo largo de toda la jornada. 35 euros



# R, A RAYA

riguar su causa y tratarla. ¿De qué modo? Hay que pensar que la higiene es un buen tratamiento, no para eliminar el sudor, pero sí su efecto, que es el mal olor. Por eso, hay que lavarse con jabones desodorantes, que controlan y frenan el olor y la humedad. Las axilas necesitan un cuidado específico, no sólo por el posible olor, sino también para que no se note el sudor. Es aconsejable depilárselas en el caso de las mujeres, y cortar el pelo con tijeras en el de los hombres.

La eficacia del desodorante depende de muchos factores: temperatura, ropa, esfuerzos, estrés, tensión y también de si se suda mucho o poco de forma natural. En caso de hiperhidrosis -cuando la sudoración deja de ser normal para convertirse en algo excesivo e incontrolable-, el sudor puede provocar situaciones difíciles que afectan tanto a nuestra vida social como profesional. Se produce por un fallo del sistema nervioso simpático, que origina que el organismo produzca más sudor del que necesita para regular la temperatura corporal. Suele iniciarse en la infancia o la pubertad y normalmente dura toda la vida. El 1% de la población padece hiperhidrosis. Existe una causa no orgánica debida al estrés psicológico y, aunque menos estudiada, parece ser la más común. En algunas personas la hiperhidrosis de origen no orgánico puede desencadenarse por una situación estresante o embarazosa.

Dependiendo de la gravedad del caso, puede optarse por dos soluciones. Para hiperhidrosis menos graves se recomiendan las infiltraciones de toxina botulínica

## Higiene corporal

■ Se debe mantener una correcta higiene corporal con baños y duchas frecuentes y prestando especial atención a las zonas más conflictivas: axilas y pies. Con un lavado con infusión de menta se aprecian buenos resultados. Los jabones antisépticos con un Ph adecuado son los más recomendables. Hay que secarse con suma meticulosidad después del baño, sobre todo las axilas, las ingles y entre los dedos de los pies.

Otro factor que determina el tipo de sudoración es el Ph de la piel. Las pieles con tendencia a un Ph bajo, es decir, ácido, suelen generar un olor más fuerte que las que tienen un Ph alcalino, de olores más dulces.

## HIPERHIDROSIS

**Un fallo del sistema nervioso simpático origina un exceso de sudor**

## BÓTOX Y CIRUGÍA

**En los casos graves de hiperhidrosis se opta por infiltrar bótox o por operar**

## Dónde acudir

**Doctor Ramon Vila-Rovira**  
Institut Vila-Rovira (Teknon)  
Tel. 93-393-31-28  
www.vilarovira.com

**Doctora Virtudes Ruiz**  
SEMCC  
Tel. 96-844-42-82  
www.semcc.com

**Doctor Íñigo de Felipe**  
Clínica De Felipe  
Tel. 93-467-17-17  
www.campodefelipe.com

**Doctor Javier de Benito**  
Teknon  
Tel. 93-253-02-82  
www.institutodebenito.com

**Doctora Librada Salvador**  
Clínicas Vicario  
Tel. 902-103-912  
www.vicario.net

**Doctor Vicente Paloma**  
Teknon  
Tel. 93-393-31-81  
www.esteticateknon.com

**Doctor Agustín Blanch**  
Clínica Doctor Blanch  
Tel. 93-415-61-86  
www.doctorblanc.com

ca (la materia prima para elaborar el conocido bótox), que bloquean los centros nerviosos que controlan la función de las glándulas sudoríparas e impiden la salida de agua al exterior. Mediante una técnica no invasora, que realiza con gran éxito el doctor Ramon Vila-Rovira, del Institut Vila-Rovira, se combate el problema en apenas unos minutos y disminuyen los síntomas en un 80 por ciento. El bótox se aplica directamente en la región de sudor excesivo, lo que provoca la disminución o interrupción de la secreción de las glándulas sudoríparas. El tratamiento se realiza en una única sesión. La infiltración se practica mediante una aguja muy fina, con o sin anestesia local. El efecto aparece del tercer al sexto día, y es completo a las dos semanas.

Las microinyecciones pueden resultar, como mucho, ligeramente molestas. Puede aparecer algún pequeño hematoma, que desaparece espontáneamente en algunos días.

El efecto de relajación selectiva no es definitivo, y tiende a reducirse en 6 o 9 meses, así que las infiltraciones deben practicarse dos veces al año.

Para los casos más graves de hiperhidrosis se recomienda la cirugía toratóscopica, siempre a cargo de médicos expertos de cirugía estética, que valoren la problemática de cada caso. Se realiza por laparoscopia en la zona cercana a la axila, y en lugar de bloquear -como el bótox-, interrumpe la vía nerviosa simpática a la altura del tórax. De este modo se impide, de forma irreversible, la función de las glándulas sudoríparas.●

## Vestimenta y alimentación

■ Los tejidos naturales, como la lana o el algodón, producen un olor más agradable que el que desprenden los de fibra sintética, ya que permiten la circulación del aire y reducen la sudoración. El calzado debe ser amplio y transpirable, y es bueno renovarlo con frecuencia para que se seque y airee.

La comida también influye en el olor. Lo mejor es una alimentación equilibrada, sin excesos de grasas ni picantes. Hay alimentos y bebidas con un efecto desodorante y otros que deberían evitarse. En verano es ideal una dieta verde a base de lechuga, espinacas, apio, perejil, menta y otras verduras y hortalizas, y mucha fruta, como melón, sandía y melocotón. Es mejor evitar el ajo, la cebolla y la col, y moderar el consumo de café.

## NUTRICIÓN



AGUSTÍ ENSESA

Es recomendable ingerir frutas y verduras a diario

# Ante las vacaciones

MAGDA CARLAS  
Barcelona

Ahora, con el curso acabado y las vacaciones inminentes, es un buen momento para recopilar ideas e intenciones. El objetivo final de todo lo descrito en esta columna ha sido siempre procurar que nuestra forma de comer fuera la más idónea para la salud. Desde la problemática de los aditivos hasta las virtudes de la zanahoria, se han tratado una serie de temas encaminados fundamentalmente a mejorar la dieta. Hay pequeños consejos dietéticos que dan grandes resultados si los adaptamos a nuestra cotidianidad. Comer bien es mucho más fácil de lo que se cree. El siguiente decálogo resume lo esencial y los puntos clave de una dieta equilibrada:

1. Recordar que la mejor dieta es la que es variada y de dosis moderadas. (Está claro que comer de todo y evitar los excesos es una buena fórmula.)

2. Incluir a diario frutas y verduras en nuestro menú. (Ingerir dos raciones de frutas y dos de verduras nos aporta una dosis altísima de minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes.)

3. Ser moderados con la condimentación. (Saber disfrutar del sabor natural de los alimentos y aprender a utilizar las hierbas aromáticas y las especias hará que tomemos menos sal.)

4. Recordar que el pescado debe formar parte de nuestra dieta habitual. (Tomar dos o tres veces a la semana pescado es una buena ayuda para nuestro sistema cardiovascular y un aporte magnífico de proteínas y yodo, entre otros nutrientes.)

5. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal. (Está claro que es el aceite más beneficioso para nuestro organismo.)

6. Ser muy moderados con las bebidas alcohólicas. (Es cierto que una cierta cantidad de vino es beneficiosa. La mejor bebida es el agua.)

7. Moderación con los alimentos ricos en grasas saturadas. (No abusar de embutidos, carnes grasas, pastelería, quesos grasos, salsas cremosas...)

8. No iniciar dietas sin asesoramiento médico. (Una dieta de adelgazamiento inadecuada puede ser tan nociva como una de excesos. No nos automediquemos.)

9. Intentar tener un peso sano y estable. (Recordemos que el peso sano es el que está en un índice de masa corporal entre 19 y 25 (IMC = peso / altura x altura); y que no siempre dicho peso es el que deseamos estéticamente.)

10. Seguir una actividad física diaria. (Evitar el sedentarismo es de lo más efectivo para prevenir enfermedades.)

Como las vacaciones no están hechas para normas ni sacrificios, propongo que dejemos el decálogo para la *rentrée*... Con una excepción: la del ejercicio. Además, si siguen el consejo número 10, dejar de seguir el resto será mucho menos grave...

En fin, pasen unas buenas vacaciones y disfruten sin remordimientos.

## La sugerencia

### Ensalada veraniega

Mezclar unas judías verdes finas hervidas al dente con unos 25 gramos de salmón ahumado a tiras pequeñas, 50 gramos de queso fresco cortado a cuadritos y una cucharada de piñones. Aderezarlo todo con una vinagreta elaborada con una cucharada de aceite de oliva y vinagre de Módena. Es una ensalada fácil de preparar, fresca, ligera y refrescante.