

Deodoranti: buone notizie sul fronte della SICUREZZA

Con l'arrivo delle belle e calde giornate d'estate, per molte persone comincia il problema dell'eccessiva sudorazione. Sudare è normale quando la temperatura corporea aumenta perché fa caldo o come conseguenza di una intensa attività fisica. La sudorazione infatti è un meccanismo del tutto fisiologico che consente agli esseri umani di disperdere il calore corporeo. In molti casi però altri fattori possono causare una sudorazione eccessiva come ad esempio l'ansia, lo stress o l'intensa concentrazione mentale, con le conseguenze spesso sgradevoli che tutti ben conosciamo, fonte di imbarazzo per chi ne è causa... e per chi gli sta vicino.

Il sudore

Viene prodotto da minuscole ghiandole di due tipi: le ghiandole eccrine e le ghiandole apocrine. Le prime sono presenti su tutta la superficie del corpo, sboccano direttamente sulla pelle e producono il sudore in risposta all'aumento della temperatura corporea. L'evaporazione dell'acqua presente nel sudore consente agli esseri umani di disperdere il calore del corpo, raffreddandolo. Le ghiandole apocrine invece sono presenti soprattutto nelle parti del corpo coperte da peli, come le ascelle e l'inguine e producono un sudore contenente sostanze grasse che vengono trasformate dai batteri presenti sulla superficie della pelle in composti maleodoranti.

Iperidrosi è il termine medico con cui si indica una sudorazione eccessiva. Non è possibile stabilire una soglia oltre la quale si possa parlare di iperidrosi perché si tratta di una condizione del tutto soggettiva. Quando il sudore non solo è abbondante ma emana anche cattivo odore si parla di bromidrosi. In questi casi il ricorso regolare a prodotti deodoranti-antitranspiranti rappresenta una necessità imprescindibile. Sulla sicurezza di questi prodotti per l'igiene corporea di così largo impiego sono stati sollevati in passato pesanti dubbi. A che punto sono le conoscenze oggi? Possono essere utilizzati con tranquillità? Rappresentano l'unica soluzione?

I prodotti "deodoranti" si trovano in commercio in svariate formulazioni (stick, spray, roll-on, in crema, gel) e contengono:

- una componente, variamente costituita, con funzione "deodorante", in genere a base alcolica, alla quale sono aggiunti prodotti antibatterici, essenze profumate e altre sostanze che hanno la capacità di modificare le componenti maleodoranti del sudore, rendendole inodori;
- sali di alluminio presenti in molti deodoranti (ma non in tutti) con funzione antitranspirante. L'alluminio infatti forma un "tappo" che chiude temporaneamente il collo delle ghiandole impedendo l'uscita del sudore.

Sicurezza dei deodoranti-antitranspiranti

La possibile associazione tra l'utilizzo di deodoranti-antitranspiranti e il rischio di cancro al seno è stata più volte portata all'attenzione pubblica nel corso degli anni. L'ipotesi avanzata da alcuni ricercatori è che il blocco delle ghiandole eccrine prodotto dai sali di alluminio impedisca l'eliminazione di sostanze tossiche prodotte dall'organismo, che si concentrerebbero così in zone prossime al seno, fino al punto da causare il cancro. Un'altra ipotesi sostiene che siano le sostanze contenute nel deodorante a penetrare nelle aree prossime al seno, in seguito ad applicazione ascellare ripetuta nel tempo. Sotto accusa sono in particolare l'alluminio e i cosiddetti parabeni usati come conservanti. Questi ultimi possiedono una attività biologica simile a quella degli estrogeni, cioè a quella degli ormoni femminili, di cui è nota l'attività favorente lo sviluppo del tumore al seno. In un recente studio condotto in Inghilterra, si è riscontrata la presenza di parabeni nella quasi totalità di tessuto mammario prelevato a donne affette da tumore, anche in quelle che non hanno fatto uso di deodoranti nel corso della loro vita. I parabeni infatti possono arrivare nel nostro corpo attraverso numerosi prodotti, quali alimenti o farmaci, e non è dimostrato che siano proprio i deodoranti a portarli nel tessuto mammario sede del tumore. Autorevoli fonti scientifiche in materia ritengono, ad oggi, la loro presenza nei deodoranti non sia implicata nell'insorgenza di tumore al seno. La maggior parte dei prodotti deodoranti in commercio, comunque, ormai ha eliminato questo tipo di conservante.

Per quanto riguarda i sali di alluminio, i dati ad oggi disponibili non dimostrano alcun nesso di causalità fra la loro presenza nei deodoranti e l'insorgenza di tumore al seno. Tuttavia gli studi su questo tema proseguono per avere risposte definitive. Inoltre vi è un ampio dibattito nella comunità scientifica sulla possibile tossicità generale legata all'accumulo di alluminio.

In attesa di ulteriori dati che facciano maggiore chiarezza su questo problema, è comunque consigliabile adottare alcune precauzioni quali:

- evitare l'uso di deodoranti contenenti alluminio su cute lesa, irritata o depilata per almeno 24 ore, poiché in questi casi l'assorbimento attraverso la pelle è più elevato;
- non iniziare ad utilizzarli troppo precocemente;
- ricorrere agli antitranspiranti solo nei casi in cui sia strettamente necessario, cioè in caso di marcata e imbarazzante sudorazione. È consigliabile infine non applicarli prima dell'esposizione al sole per evitare fotosensibilizzazioni.

Deodoranti ma non solo: ecco alcuni consigli

- Prima di applicare un deodorante lavare accuratamente la zona per eliminare i residui del prodotto usato in precedenza e gli odori già formati.
- La depilazione delle zone più soggette a sudorazione consente una più rapida evaporazione del sudore, evitandone il ristagno e la conseguente formazione di odore.
- Se la pelle è sensibile è meglio evitare deodoranti a base alcolica o addizionati di profumo, che potrebbero rivelarsi irritanti.
- Indossare abiti in fibra naturale (lana, cotone, seta, lino) che lasciano traspirare meglio il sudore, e larghi sotto le ascelle per assicurare una maggiore areazione, scegliendoli di color chiaro, per ridurre la visibilità di eventuali aloni.
- Non bere alcolici, che aumentano la sudorazione e eliminare i cibi che conferiscono un forte odore al sudore, come aglio, cipolla e spezie in generale.
- Per i piedi: curare particolarmente l'igiene, evitando le calzature con effetto occlusivo (es. scarpe da ginnastica di cattiva qualità), utilizzare speciali polveri assorbenti il sudore, a base di talco e ossido di zinco o creme fluide, assorbenti e deodoranti.