

Mais frescor por favor

saúde



MAIS FRESCOR, POR FAVOR!

Apesar de ser para nosso próprio bem-estar, a gente só dá um desconto para o suor se ele for resultado de um treino bem puxado ou de uma noite *da-que-las* com o gato. Mas, acredite, vale a pena dar um pouco mais de atenção a ele. Suas axilas (e outras partes do corpo) agradecem.

TEXTO VAND VIEIRA
EDIÇÃO GIULIANA CURY

Com as altas temperaturas aí, anunciando o auge da estação mais quente do ano, já é mais do que oficial: está aberta a temporada do suor. Indesejáveis, *pero no mucho*, essas gotículas carregam uma grande responsabilidade e são essenciais para a sobrevivência de qualquer pessoa. "Sua função é auxiliar na eliminação de toxinas e, principalmente, evitar o aumento excessivo da temperatura corporal, ou seja, a hipertermia, que

pode ser fatal quando alguém ultrapassa os 40°C", explica Ângelo Fernandez, cirurgião torácico do Hospital Sírio-Libanês, de São Paulo. Então, antes de praguejar quando o suor começar a descer pelo meio do seus seios ou aquelas indefectíveis rodela escuras teimarem em manchar sua camisa embaixo do braço, respire fundo, dê aquela abanadinha básica e pense: "ufa, sinal de que meu ar-condicionado interno está funcionando direitinho...".

FOTO: PIERRE SAENZ / PHOTO LIBRARY / GETTY IMAGES

Mais frescor por favor



FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL

Estamos mais acostumados a pensar na transpiração quando os números do termômetro sobem ou quando praticamos algum tipo de atividade física, mas há outros motivos para o suor aparecer com mais facilidade:

QUILOS A MAIS O excesso de peso aumenta o esforço feito na execução dos movimentos. E mais: a gordura tem ação isolante, o que dificulta o processo de troca de calor com o meio externo. Resultado? O organismo é obrigado a produzir mais suor para estabilizar a temperatura corporal. É ou não é outro bom motivo para enxugar aqueles quinhos extras e garantir, literalmente, um corpo sequinho?

ESTRESSE Situações de tensão alteram o funcionamento do sistema nervoso autônomo, produzindo o que a gente chama de "suor frio". É por isso que o coração dispara, a respiração fica ofegante e, bingo!, a transpiração é intensificada antes de uma entrevista para o emprego dos sonhos ou durante aquele encontro que você tanto esperava (ou queria evitar!).

COMIDA PICANTE Cardápios ricos em alimentos termogênicos (pimenta, canela, gengibre...) dão um up no metabolismo, mas também contribuem para o aumento da sudorese. A avaliação de um nutricionista é fundamental na hora de elaborar uma dieta com baixa capacidade termogênica.

QUE CHEIRINHO É ESSE?

Formado basicamente por água, sais minerais e substâncias tóxicas ou inúteis para o organismo, o suor praticamente não tem cheiro. O que provoca aquele odor desagradável é a ação de bactérias e fungos, muito comuns em áreas úmidas e quentes como as axilas, que se alimentam dessa transpiração e a transformam em ácidos malcheirosos. O problema é tão comum que tem até nome: bromidrose (estava pensando em cê-cê, né?). Mas o que fazer para que isso não aconteça? Em primeiro lugar, evite usar a mesma peça de roupa várias vezes seguidas. Vale ainda ficar atenta ao que você come. "Alguns alimentos, como alho, cebola, aspargos e repolho, classificados como sulfurados, liberam muito sulfúrio

(enxofre) durante o metabolismo e podem deixar a urina e a transpiração com um odor mais forte", alerta Cláudia Talan Marin, nutricionista especializada em metabolismo e nutrigenômica, de São Paulo. Outra boa (e cheirosa) medida é recorrer aos antitranspirantes que, por terem uma maior concentração de substâncias como cloridrato de alumínio, são mais eficazes que os desodorantes convencionais quando o assunto é barrar o suor obstruindo a saída das glândulas sudoríparas. O desempenho das marcas disponíveis no mercado não está sendo satisfatório? Verifique com seu dermatologista a possibilidade e os riscos de obter uma receita para a manipulação de fórmulas mais potentes.

FIQUE FRIA

Antes de o suor chegar à superfície da sua pele – e estragar toda a sua produção – acontece uma verdadeira revolução no seu organismo:

1 O sistema sensorial (visão, audição, olfato, paladar, tato...) possui vários receptores que captam diferentes tipos de estímulos e os enviam ao cérebro.

2 Quando a mensagem dos receptores responsáveis pela captação dos estímulos térmicos chega aos neurônios e indica que a temperatura do corpo está subindo, o sistema simpático, parte do sistema nervoso autônomo (que controla as ações involuntárias do organismo, como a respiração e os batimentos cardíacos) fica em alerta.

3 A cadeia simpática, conjunto de fibras que começa na base do cérebro e corre por dentro do tórax, bem ao lado de toda a extensão da coluna vertebral, reage e dá sinal verde para as glândulas sudoríparas entrarem em ação. São elas que produzem o suor a fim de aliviar o calor interno, colocando-o para fora através dos poros e fazendo o máximo para manter a média de 36°C.

Mais frescor por favor

saúde

SUANDO EM BICAS

Se você costuma transpirar o tempo todo e em uma quantidade relativamente grande (chegando a atrapalhar sua vida social e profissional) pode ser que faça parte de um grupo que chega a 2% da população brasileira, o que tem hiperidrose, um distúrbio em que há a produção descontrolada de suor independentemente da temperatura ou do humor. "Isso pode acontecer de forma generalizada ou em partes específicas do corpo, sendo mãos, pés, axilas e rosto os lugares mais comuns", explica José Ribas, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Torácica e cirurgião torácico do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo. Nesses casos, não há antitranspirante que dê jeito na enxurrada e a saída é recorrer a tratamentos mais específicos, como os listados a seguir:

TOXINA BOTULÍNICA

Nos últimos anos, o poderoso recurso anti-idade ganhou finalidades terapêuticas e tem sido um dos queridinhos de quem procura nas clínicas dermatológicas a solução para a transpiração. "Utilizamos uma combinação de amido e iodo na região indicada pelo paciente para definir os pontos em que a toxina deve ser aplicada a fim de impedir que essas glândulas sudoríparas respondam aos impulsos do organismo", esclarece Cláudia Savassi, dermatologista da Haute Dermatologia e Estética, de São Paulo.

Ponto forte: duração de até um ano.

Pontos fracos: o preço (de R\$ 2.500 a R\$ 3 mil, em média) e, dependendo da situação, são necessárias várias picadinhas. Em uma axila, por exemplo, o número varia entre 35 e 50 injeções (uif).

Dica: procure profissionais experientes e não se esqueça de checar as contraindicações do produto. Gestantes, lactantes e alérgicos, sobretudo, devem passar longe.

REMÉDIOS PARA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

"Eles são capazes de inibir os neurotransmissores que estimulam a produção das glândulas sudoríparas", afirma Ricardo De La Roca, urologista do Hospital São Luiz Jabaquara, de São Paulo.

Ponto forte: custo relativamente baixo.

Pontos fracos: os efeitos colaterais envolvem boca e pele ressecadas e constipação intestinal em graus variados e a sudorese pode voltar assim que o uso é suspenso.

Dica: automedicação, nem pensar! Somente um médico pode prescrever a dose e acompanhar o período que esse tipo de medicamento deve ser utilizado, sempre após uma avaliação individual.

IONTOFORESE

Procedimento em que recipientes com água ou eletrodos úmidos descarregam uma corrente elétrica contínua nas áreas do corpo que produzem a sudorese excessiva, estimulando-as ao máximo durante a sessão para que as glândulas trabalhem menos ao longo do dia.

Ponto forte: é uma boa alternativa para quem não se adaptou à toxina botulínica ou ao antitranspirante.

Ponto fraco: precisa ser feita diariamente, o que é inviável para quem não tem tanta disponibilidade.

Dica: opte por aparelhos que funcionem com intensidades menores.

TERAPIAS COMPLEMENTARES

Como a produção de suor pode ter origem e impacto emocional, qualquer tipo de atividade ou tratamento que ajude a reduzir os níveis de estresse e ansiedade é válido.

Pontos fortes: aos poucos, você aprende a lidar melhor com o problema e, de quebra, adota um estilo de vida mais saudável e feliz.

Ponto fraco: não é tão eficiente se a questão for essencialmente física.

Dica: invista em terapias, ioga, acupuntura, massagens e esportes ao ar livre.

EU NÃO SUO. E AGORA?

Muita calma nessa hora! Todos os seres humanos têm milhões de glândulas sudoríparas, mas cada organismo tem um ritmo. "O que acontece é que algumas pessoas suam tão pouco ou tão lentamente que não chegam a ficar molhadas, logo, não percebem a transpiração. Isso também depende de outros fatores, como clima e peso", complementa o dr. Ribas. Se você, de fato, não transpirasse, um pouco de sol seria suficiente para levá-la a um estado de dor de cabeça, fadiga, confusão e, até mesmo, à morte.

Mais frescor por favor



UMA OPÇÃO POLÊMICA

Quando todas as alternativas de tratamento para hiperidrose foram descartadas, a simpatectomia pode ser uma saída. "A cirurgia consiste em cortar, clivar ou incinerar uma parte da cadeia simpática para interromper o comando que dispara a produção do suor na área que atormenta o paciente", afirma o dr. Ribas. No entanto, há um ponto que precisa ser esclarecido: a hiperidrose compensatória, quando o suor passa de uma região para a outra. O problema é que não dá para prever com exatidão o local ou a intensidade dessa compensação e ela sempre vai existir porque o corpo precisa suar. "Suava muito nos pés e nas mãos. Fiz a cirurgia e deu tudo certo. Hoje, transpiro um pouco nas costas, na barriga e nas pernas, mas só quando está muito quente. Sinto-me bem melhor", comenta Carla Costa, 26 anos, assistente contábil, de São Paulo. Contudo, é preciso ponderar bem na hora de tomar a decisão, pois o resultado pode não ser o esperado. "Operei há 12 anos e me arrependi demais. Minha hiperidrose compensatória acabou sendo pior do que a que eu tinha antes", diz Renata Peixoto, 34 anos, autônoma, de São Paulo. Portanto, pesquise bastante e converse muito com seu médico (de preferência, com vários!) para evitar arrependimentos.

FOTO: SHANE SHAWLOW/GETTY IMAGES

SENTINDO NA PELE

Para algumas pessoas, a transpiração vai muito além do desconforto que algumas marquinhas na roupa provocam. Olha só o que essas leitoras passam:

"Minha hiperidrose é axilar e começou quando eu tinha mais ou menos uns 10 anos. Já sofri muito com piadinhas de amigos e perdi a conta de quantas vezes fui maltratada em lojas de roupas. Um dos episódios mais traumáticos que vivi por isso foi quando, na sala de aula, uma aluna começou a questionar aos gritos se minhas pizzas eram de queijo, portuguesa ou à moda da casa."

Isis Oliveira, 29 anos, professora, Arapongas - PR

"Atividades simples do dia a dia tornam-se um verdadeiro pesadelo para quem sofre com essa disfunção. No meu caso, craniofacial, é impossível fazer uma maquiagem mais elaborada ou um penteado diferente sem sair do salão pingando. Já chorei em festas e baladas por não poder dançar, pois nos primeiros passos o suor começa a escorrer pelo meu rosto. É uma rotina de muitas privações e a autoestima fica extremamente fragilizada."

Natália Rodmila, 27 anos, universitária, Uberlândia - MG

"Tenho o que se chama de hiperidrose palmar (mãos) e plantar (pés). Lembro-me de quando era pequena e já evitava qualquer situação de contato porque não queria que ninguém percebesse que minhas mãos viviam molhadas. Na adolescência, imagine o que é não poder andar de mãos dadas com alguém ou usar um sapato de salto sem escorregar. São pequenas coisas que fazem uma grande diferença. Atualmente, sou casada e tenho dois filhos. A menina, de 9 anos, não apresenta nenhum sintoma, mas meu filho, de 1 ano, tem o mesmo problema que eu. Já sofro por ele."

Rosimeire Silva de Oliveira, 30 anos, assistente administrativo, Serra - ES