

# Odor da transpiração pode ser combatido

Fernando Sampaio/AE

*Roupas leves, banhos e produtos de higiene ajudam a evitar o mau cheiro e distúrbios de pele*

LÍGIA FORMENTI

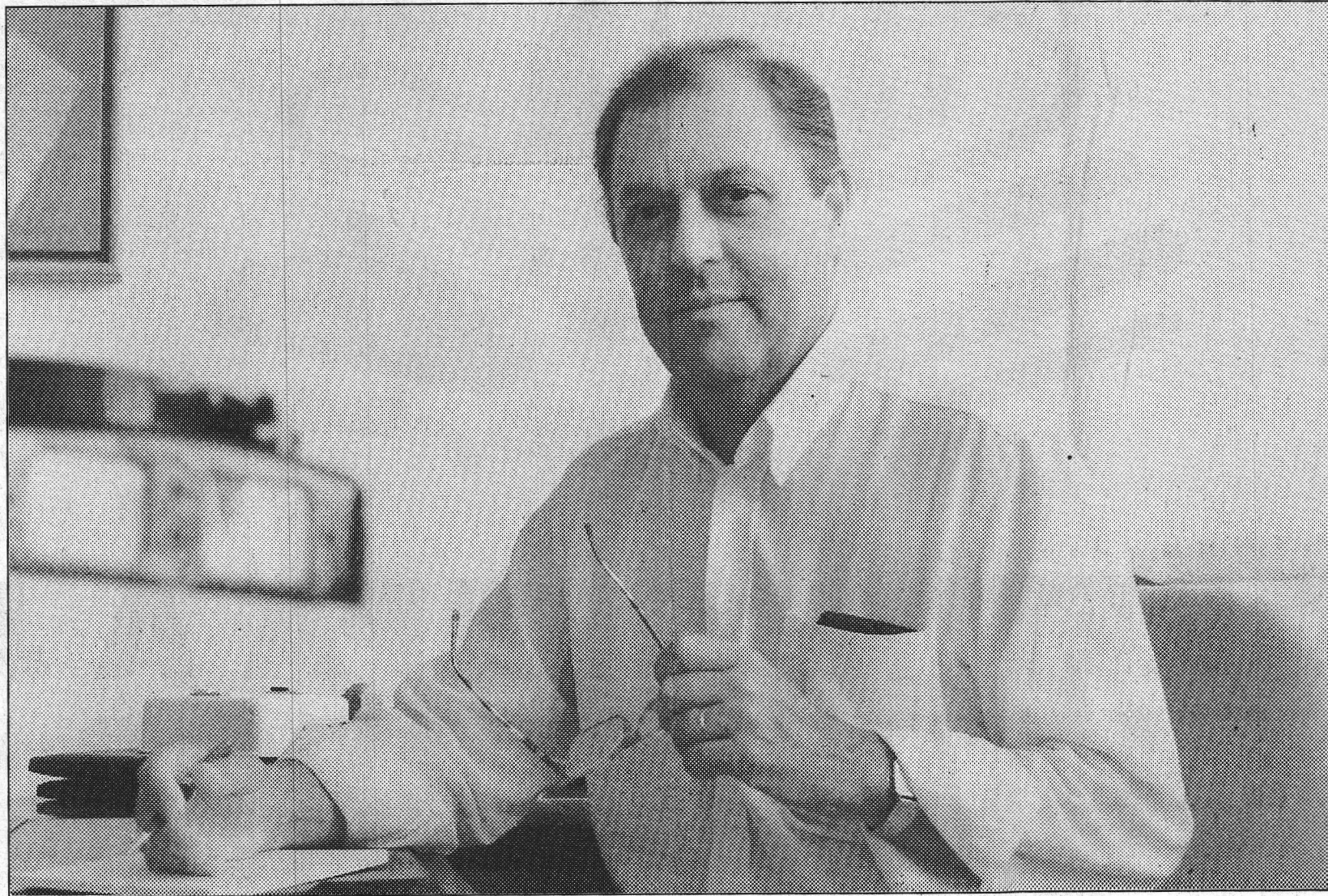
**I**ndispensável para manter a temperatura do organismo estável, a transpiração muitas vezes se transforma em inimiga ferrenha. Quem descuida desse mecanismo de defesa do corpo, principalmente nesta época do ano, tem de arcar com uma série de conseqüências, que vão desde chacotas e isolamento social até distúrbios de pele. Para evitar que isso ocorra, poucos recursos bastam: roupas leves, muito banho e produtos de higiene adequados.

A transpiração não deve ser considerada como um problema. "Ela é quem vai ajudar a manter o organismo na temperatura ideal nos dias de calor ou quando há febre", explica o professor de dermatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), José Eduardo Costa Martins.

O mecanismo é desencadeado por estímulos que o sistema nervoso central envia às glândulas sudoríparas. Essas estruturas estão espalhadas por todo o organismo — com exceção das mucosas. Os locais de maior concentração, no entanto, são axilas, pés e mãos.

As glândulas sudoríparas — que chegam a 4 milhões nos adultos — são divididas em dois tipos: écrinas e apócrinas. "O mau cheiro é atribuído a essa última", afirma o professor de dermatologia da Universidade Federal de São Paulo, Sérgio Yamada.

**Ação bacteriana** — Segundo o médico, o odor desagradável não é fruto do suor, mas da ação bacteriana na secreção. "Por essa razão, hábitos de higiene adequados são indispensáveis." De acordo com Yamada, as colônias bacterianas proliferam com



José Eduardo Costa Martins: "A transpiração ajuda a manter o organismo na temperatura ideal nos dias de calor ou quando há febre"

maior facilidade em regiões úmidas. "Com o banho, o suor é retirado e o mau cheiro combatido." As glândulas apócrinas provocam maior odor, pois facilitam a ação das bactérias. "Isso porque, além da secreção, elas eliminam parte do citoplasma, que favorece a ação desses microrganismos", diz Yamada.

Manter o corpo limpo e seco são as medidas ideais para evitar a transpiração com odor. A maioria das pessoas, no entanto, por trabalhar, tem de permanecer durante boa parte do dia com a transpiração.

Para driblar a ação das bacté-

rias, Martins recomenda duas coisas: roupas leves, feitas com tecido que permita a evaporação de líquidos, e o uso de desodorantes ou talcos. "Os desodorantes são compostos por um desinfetante — que impede a proliferação das bactérias — e perfume", diz. "Os talcos, principalmente os com óxido de zinco, também atuam da mesma maneira", afirma o dermatologista.

Isso vale, também, para os pés. Nessa região não há glândulas sudoríparas apócrinas. No

entanto, a ação de bactérias — favorecida por sapatos fechados — provoca o mau cheiro. O ideal são sapatos abertos e, quando necessário, meias de algodão.

Algumas pessoas, mesmo observando esses cuidados, passam a apresentar mau cheiro. "Remédios (como vitamina B),

alimentação (alho e fortes condimentos) ou doenças que aumentem os níveis de uréia podem aumentar as chances de mau odor. Além disso, outros distúrbios podem modificar o número dos microrganismos na pele", afirma Yamada. Quando isso ocorre, o ideal é procurar um especialista. O médico poderá receitar antibióticos locais, para diminuir a flora bacteriana, pomadas anti-transpirantes e sabonetes anti-sépticos.

**HÁBITOS DE  
HIGIENE  
ADEQUADOS  
SÃO ESSENCIAIS**