

Cause e rimedi efficaci contro l'irritazione da sudore

Le irritazioni da sudore si sviluppano a causa del calore e del surriscaldamento del corpo. Quando si suda molto, il sudore stesso può causare irritazione, **dermatite** (miliaria), agendo quindi come agente irritante specifico. L'irritazione da sudore è più facile che insorga in un ambiente caldo umido e compare solitamente con eruzione cutanea e prurito.

Che cos'è l'irritazione da sudore?

A causa dell'esposizione in ambienti caldo umidi e ripetuti episodi di sudorazione a volte, soprattutto su collo o viso, si formano **dei minuscoli puntini che possono trasformarsi in vesciche** e dare prurito. Il sudore viene intrappolato nei pori che si infiammano e danno vita all'irritazione.



Irritazione da sudore, ecco le tre forme più diffuse

- **Miliaria cristallina:** si tratta di un tipo di irritazione da sudore più leggera che di solito non provoca prurito e neanche vesciche.
- **Miliaria rossa:** colpisce soprattutto i neonati e gli adulti ed è caratterizzata da puntini in rilievo rossi e prurito.
- **Miliaria profonda:** ripetuti episodi di sudorazione danno vita a questa forma più grave di irritazione da sudore che si manifesta con piccole lesioni della pelle.

Cosa provoca questo disturbo?

- Clima umido e tropicale.
- Una lunga permanenza a letto per malattia o altre cause di immobilità può portare a sudare in modo eccessivo.

- Stare sempre vicino ad una fonte di calore.
- Indossare troppi indumenti in inverno.

Fattore di rischio è anche l'assunzione di farmaci che possono favorire l'aumento di temperatura corporea come i farmaci psicotropi. Oppure seguire cure farmacologiche per la malattia di Parkinson, i farmaci in questo caso inibiscono il sudore favorendo l'irritazione. Infine un altro fattore di rischio è l'assunzione di farmaci che alterano l'equilibrio dei liquidi nel corpo come i diuretici che favoriscono la sensazione di calore.

Soggetti a rischio

I soggetti che più di altri possono incorrere in irritazione da sudore sono gli uomini, poi i soggetti che per vari motivi sono costretti a letto per lungo tempo, **chi si allena con il caldo e i bambini che non hanno le ghiandole sudoripare ancora completamente sviluppate**, il loro corpo infatti non riesce a cambiare rapidamente temperatura e questo li espone maggiormente alle irritazioni da sudore.

I neonati ne soffrono soprattutto all'inguine e al collo, ma anche per loro le eruzioni cutanee di solito vanno via da sole. Se il neonato presenta piccole vescicole rosse si può intervenire con un bagnetto fresco. Solo se la temperatura del corpo diventa particolarmente alta è opportuno chiamare il medico.



Irritazione da sudore, diagnosi e trattamento

La diagnosi di solito viene effettuata attraverso un semplice esame visivo della pelle e, solo in casi particolari, viene effettuata una sorta di raschiamento per nulla doloroso della pelle per estrarre campioni da far esaminare in laboratorio. Normalmente l'irritazione scompare da sola, **solo quando è persistente o particolarmente fastidiosa il medico prescrive pomate a base di cortisone o, più semplicemente, impacchi di camomilla.**

Irritazione da sudore, rimedi naturali

I rimedi di primo soccorso consistono nel lavare l'area con sapone neutro o per pelli delicate e nell'asciugare bene la parte ponendo un panno per evitare il contatto pelle a pelle. Se l'irritazione persiste e il prurito è insopportabile si può ricorrere ai cortisonici o agli antistaminici che per sedazione riducono la sensazione di prurito.

Ecco alcuni rimedi efficaci per lenire il prurito

- **Farina d'avena:** la farina d'avena può essere strofinata sulle zone colpite per alleviare il prurito o sciolta nell'acqua del bagno tiepida in cui immergersi per circa 20 minuti.
- **Aloe vera:** il gel di aloe vera estratto dalla pianta ha un effetto rinfrescante e disinfiammante, basta spalmarlo sulla parte irritata per ottenere sollievo immediato.
- **Ghiaccio:** cubetti di ghiaccio passati sull'irritazione calmano la sensazione di calore e sgonfiano la zona. Allo stesso modo è possibile fare una doccia fredda per alleviare il prurito.
- **Polvere di sandalo:** mescolare la polvere con del latte intero ottenendo un impacco da applicare sulla zona colpita. Il rimedio allevia la sensazione di calore pungente tipica dell'irritazione da sudore.
- **Zenzero:** far bollire alcune fettine di zenzero fresco ed utilizzare l'acqua così ottenuta e raffreddata per bagnare la zona irritata. Lo zenzero ha proprietà antinfiammatorie che leniscono il bruciore.
- **Miele:** il miele grezzo è noto per le sue proprietà antibatteriche e lenitive. Anche in questo caso il miele si rivela efficace per accelerare la guarigione. Basta applicarlo come un impacco per circa 15 minuti.

Come prevenire questo disturbo

- Evitare gli ambienti caldo-umidi.
- Indossare abiti larghi e di cotone.
- Evitare di allenarsi nelle ore più calde.
- Bere molti liquidi.
- Soggiornare in ambienti freschi e ventilati e fare frequenti docce fredde.

L'irritazione da sudore si può efficacemente tenere sotto controllo, soprattutto se si sa già di esserne predisposti. Basta osservare qualche precauzione e possibilmente **limitare i fattori di rischio**. La regola base è stare lontani da fonti di calore e, ovviamente, evitare l'esposizione solare, rinfrescarsi spesso dall'interno bevendo molta acqua e dall'esterno attraverso frequenti docce fredde o spray di acqua termale fredda da utilizzare all'occorrenza.