CORPO CORPO

LETICIA SPILLER
43 anos e este corpo: inspire-se no lifestyle saudável dela

COLOQUE EM PRÁTICA NOSSO PLANO DE CORRIDA PARA IR DOS 5K À SÃO SILVESTRE

SUA PELE AOS 20, 30, 40+
Os cuidados capazes de adiar os sinais do tempo

10 salva-vidas de beleza que vale a pena ter na gaveta do trabalho

VOCÊ ESTÁ PRONTA PARA EMAGRECER?
Descubra se suas emoções estão jogando contra seu esforço

Cera, laser, lâmina...
Escolha o método de depilação que mais combina com você

4 RECEITAS COM A BATATA-DOCE EM VERSÃO REPAGINADA. VEM VER!

EDIÇÃO 334 - PREÇO R$ 12,90
ISSN 0104-7612
corpoacorpo.com.br
EDITORA escala

ESPECIAL CORPO DE VERÃO

BARRIGA SEQUINHA

CIRCUITO EXPRESS + CARDÁPIO ENXUGA-GORDURA + OS TRATAMENTOS MAIS EFICIENTES

SEM MEDO DO
FOTO: SHUTTERSTOCK

SUOR

Terminar o treino com a camiseta encharcada pode até ser sinal de que o exercício está dando resultado, mas é preciso ficar atenta quando o suor vai além da rotina dentro da academia POR DANIEL NAVAS

Tem sensação melhor do que sair do treino pingando de suor, com o cabelo encharcado e a camiseta molhada? E não é só porque isso quer dizer que a aula foi boa. A transpiração também tem papel importante para a saúde: é responsável por manter a temperatura corporal estável em torno de 37ºC, adequada para que o organismo funcione como deve. Sempre que a temperatura corporal aumenta além desse nível, o cérebro envia sinais para as glândulas sudoríparas entrarem em atividade. "A transpiração é uma espécie de termorregulador natural do corpo. A perda de líquidos pela pele e mucosas é uma saída para manter o equilíbrio térmico do organismo", explica Márcio Bacci, médico do esporte (SP).

CHEIRO CARACTERÍSTICO

Apesar do ponto positivo da sudorese, não dá para passar batido pelo odor ruim que algumas pessoas exalam quando transpiram. De acordo com o dermatologista Claudio Wulkan, de São Paulo, isso varia de uma pessoa para outra. "E se deve à presença de certos componentes no organismo, como ácido lático e outras substâncias, que, em proporções diferentes, favorecem o cheiro forte", diz.

Mas vale destacar que o suor, sozinho, não possui nenhum odor. O que acontece também é que nosso organismo abriga milhões de bactérias responsáveis pela defesa natural da pele. "Quando suamos, alimentamos esses pequenos seres, que sobrevivem e crescem em ambientes úmidos e ricos em nutrientes. Como se alimentam desse suor, as bactérias metabolizam e produzem excreções que podem resultar em um cheiro forte", afirma a dermatologista Patrícia Maluly, de São Paulo.

Para evitar desconforto, o indicado é uso de antitranspirantes, que, como o nome sugere, atuam na redução da transpiração. Desodorantes, diferentemente, apenas mascaram o cheiro. "O melhor é optar por comprar aqueles com ação bacteriostática, que vai impedir a proliferação das bactérias e prevenir o mau cheiro", completa Bacci.

MITO OU VERDADE?

Esclarecemos dúvidas comuns quando o assunto é transpiração e exercícios

1 Quanto mais eu transpiro, mais gordura estou eliminando.

MITO "A transpiração ocorre para manter a temperatura corporal estável e, portanto, não tem a capacidade de provocar a queima de gordura", esclarece Selma Cernea, dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

2 Gordos transpiram mais do que magros.

VERDADE Quantidades maiores de gordura corporal significam maior isolamento térmico e, portanto, necessidade de transpiração mais intensa para garantir o resfriamento do corpo.

3 Malhar agasalhada acelera o emagrecimento porque faz suar mais.

MITO Você certamente vai transpirar mais porque o suor não vai conseguir evaporar no meio ambiente graças às camadas de roupas. Mas isso não representa um benefício. "Existe o perigo de desidratação e de hipertermia (aumento da temperatura corporal), que podem levar a desmaio, tontura e até colocar a vida em risco", alerta Fellipe Savioli, médico do esporte e membro da Steadman Hawkins Clinic, em Vail, no Colorado (EUA).

4 Atletas transpiram mais.

VERDADE Por conta do volume e da frequência de atividade física, atletas têm capacidade maior de resfriamento da pele. "Triatletas, por exemplo, chegam a suar até 4 litros em uma hora de exercício", afirma a dermatologista Tatiana di Perrelli, de São Paulo.

ALTA CONCENTRAÇÃO

Claro que a axila é a primeira região que lembramos quando se fala em suor. Mas há quem transpire bastante em outras partes do corpo, como atrás do joelho, embaixo dos seios, no pescoço, na cabeça. Se é o seu caso, pode ficar tranquila porque tudo isso é normal, afinal, temos glândulas sudoríparas espalhadas por todo o corpo. "Normalmente, regiões de dobras, como virilhas, atrás dos joelhos e embaixo dos seios, acabam sendo menos ventiladas, o que faz com que as glândulas precisem trabalhar mais para regular a temperatura local", aponta Nelson Ferrari, dermatologista do Hospital Samaritano, na capital paulista.

ALERTA PARA O SUOR EM EXCESSO

Algumas vezes, a transpiração independe da temperatura ambiente ou do esforço na academia e pode se tornar uma saia justa e tanto. Esse incômodo tem nome: hiperidrose. De acordo com Samar Mohamad El Harati, dermatologista da Rede D´Or São Luiz, em São Paulo, o problema pode se manifestar na infância ou adolescência, geralmente atingindo mãos, pés, axilas e cabeça, ou na fase adulta, quando a pessoa chega a suar no corpo inteiro, inclusive durante o sono. A doença não tem cura, mas sim controle com o uso de antitranspirantes específicos e procedimentos como aplicação de toxina botulínica e a simpatectomia. "No primeiro, a substância é injetada localmente e bloqueia o estímulo das glândulas sudoríparas", explica a cirurgiã plástica Carolina Schafer, de São Paulo. A simpatectomia, indicada quando outros métodos não funcionaram, remove nervos que causam a liberação do suor pelas glândulas.

FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO (PRODUTOS)