

# Evite 5 fatores que fazem a pele dos pés descascar

Pode ser que o problema esteja relacionado à desidratação – ou algo mais sério. Tire a dúvida e descubra por que você sofre com a descamação crônica.

POR CAROLINE RANDMER  
ACCESS\_TIME2 MAIO 2017, 16H31



(Sjale/Thinkstock/Getty Images)

## Fungos

Eles são um dos principais causadores da descamação.

“Frequentemente se manifestam nas plantas dos pés e entre os dedos, desencadeando as temidas micoses, como o pé de atleta e as

frieiras”, explica **Claudio Wulkan**, dermatologista do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Caso note algo diferente ao tirar as meias, consulte um profissional, já que os fungos podem acabar migrando para as unhas e, aí, você precisará encarar um tratamento de meses para se ver livre desses malfeitores.

## Sol

Se for ao parque em um dia de sol, não se esqueça de passar protetor solar no corpo todo, inclusive nos pés. “Raios solares em excesso queimam o dorso deles e causam descamação como qualquer outro tipo de queimadura”, explica o especialista.

## Alergia

Ela pode aparecer em qualquer parte do corpo, mas, nos pés, especificamente, surgem quando a pessoa apresenta uma sensibilidade maior à borracha ou aos corantes usados na produção dos calçados. “O resultado é o aparecimento de coceira e descamação na região que entrou em contato com o material”, ensina **Wulkan**.

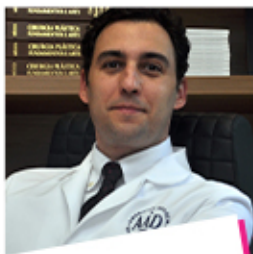
## Chinelos e saltos

O problema aqui é o atrito. No caso dos chinelos ou rasteirinhas, o calcanhar bate muitas vezes contra a base do calçado. “Isso causa um espessamento da região e uma leve descamação”, alerta **Wulkan**. No caso dos saltos, especialmente se forem novos, a pressão e a fricção acabam desencadeando o mesmo efeito. Para evitar essas complicações, prefira sapatos feitos de materiais naturais, que se moldam aos pés, e tente passar parte do dia (como quando está em casa) descalça ou de meias.

## Desidratação

É isso mesmo! A falta de água pode desencadear uma série de problemas no corpo, inclusive a descamação dos pés. É que quando a pele não recebe a hidratação necessária, começa a craquelar. Então, garanta a ingestão de 2 litros de água todos os dias e passe um creme hidratante na região. Isso aumenta as chances de ter pés lisinhos, lisinhos.

Fonte: <http://boaforma.abril.com.br/beleza/evite-5-fatores-que-fazem-a-pele-dos-pes-descascar/>



**Dr. Claudio Wulkan**

*Dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein.*

[www.clinicawulkan.com.br](http://www.clinicawulkan.com.br)