

CHE COS'E' IL SUDORE E PERCHE' SI SUDA?

In estate la sudorazione aumenta per il caldo, così come aumenta con lo sforzo fisico o per la tensione emotiva. Se si suda troppo la pelle può risentirne e irritarsi. Il sudore è una miscela a base acquosa incolore o tendente al biancastro, a volte quasi lattescente. Il nostro corpo possiede ca. 2.000 / 4.000 ghiandole per la produzione del sudore. Con la sudorazione controlliamo la nostra temperatura corporea ed eliminiamo sali e liquidi per mantenere l'equilibrio idro-elettrolitico compatibile con la vita. Il sudore è anche uno dei costituenti del cosiddetto "film idrolipidico cutaneo" che è la sottilissima barriera liquida che ricopre la pelle proteggendola, e che la mantiene idratata.

Il sudore contiene :

- Proteine
- Grassi
- Ammoniaca
- Ioni ferro
- Delle sostanze volatili che si ossidano a contatto con l'aria generando anche cattivi odori

Il sudare al sole è utile poiché l'acido urocanico emesso contribuisce alla protezione della pelle dai raggi solari e rappresenta uno schermo naturale che non andrebbe eliminato del tutto.

Sudare è utile ma tuttavia a volte poco pratico e può essere imbarazzante sudare troppo. I vestiti si macchiano, l'aspetto risulta sgradevole e può provocare un fastidioso odore a contatto con i vestiti. La sudorazione abbondante viene detta iperidrosi.

Il sudore è prodotto da due tipi di ghiandole sudoripare:

- Ghiandole apocrine
- Ghiandole eccrine

Le "ghiandole apocrine" sono sotto lo stimolo diretto di un mediatore chimico nervoso: l'adrenalina, che per diverse cause fisiologiche o per forti emozioni le attivano a secernere il tipo di sudore responsabile della formazione del cattivo odore. Tali ghiandole apocrine non partecipano alla termoregolazione e sono concentrate soprattutto nel cavo ascellare dove sono più numerose e più grandi rispetto alle altre. Sono più numerose nelle donne, ma negli uomini se pur inferiori di numero producono secrezioni più abbondanti. Nei maschi, nei distretti cutanei in cui ristagna il sudore esiste una flora microbica più ricca che rende l'odore più forte e pungente che nelle donne. Gli uomini inoltre secernono una maggiore quantità di steroidi che conferiscono odore di muschio al sudore; si ipotizza che tali sostanze siano coinvolte anche nel richiamo sessuale. Le ascelle inoltre sono un ottimo terreno di proliferazione per i microbi. Vi si contano più di 7 milioni di germi per cm², e lì grazie all'alto grado di umidità, al pH elevato, alla temperatura di circa 37°C per la presenza di peli in abbondanza, si possono moltiplicare. La sudorazione è dipendente dal sesso e dall'età, ma anche dallo stato emotivo che si attraversa e dall'alimentazione. Sono quindi tanti i "tipi di sudore" da quello incolore e praticamente inodore a quello più lattiginoso, con un proprio odore, perché caratterizzato dalla presenza dei "feromoni", sostanze chimiche che contribuiscono all'individuazione delle specie e del sesso.

ANATOMIA DELLA SUDORAZIONE

Come detto ogni giorno il nostro corpo produce circa 1/2 litro di sudore in condizioni di riposo. Questa quantità aumenta con lo sforzo fisico. Il sudore viene prodotto dai due tipi di ghiandole:

- Ghiandole apocrine
- Ghiandole eccrine

Le ghiandole ECCRINE hanno anche una funzione termoregolatrice. Sono presenti in quasi tutta la superficie corporea ma hanno una densità maggiore nel palmo della mano, nella pianta dei piedi, nel cavo ascellare e nella fronte. Sono sotto il controllo del sistema nervoso simpatico colinergico.

La componente secretoria risponde a stimoli:

- Termici
- Psicici
- Gustativi

Gli stimoli termici sono prodotti dalla temperatura ematica nell'ipotalamo e agiscono nel mantenere costante la termoregolazione.

Gli stimoli psicici agiscono su controllo limbico. Tali stimoli (es. ansia) possono agire sull'intera superficie corporea ma in genere sono limitati al controllo delle ghiandole che si trovano nelle regioni glabre (senza peli):

- Palmari
- Plantari
- Frontale
- Ascellare

Il sudore da loro secreto non partecipa alla regolazione termica.

Le ghiandole APOCRINE invece sono più diffuse nelle zone disseminate di peli.

Le sedi classiche della iperidrosi essenziale sono:

- I palmi delle mani
- Le ascelle
- I piedi
- La testa
- L'inguine e i genitali
- Il tronco
- Una combinazione mista tra le varie sedi
- Tutto il corpo indifferentemente (forma generalizzata)

La diagnosi di iperidrosi allo stato attuale delle cose viene fatta basandosi sul dato anamnestico ed eventualmente (ma raramente) sull'esecuzione dell'unico test disponibile; il test alla ninidrina che consente una valutazione semiquantitativa e che si presta bene alla valutazione fotografica. Si procede all'applicazione sulla cute di una emulsione che vira al bleu-nero nelle zone non denervate:

- Iodio 3gr
- Etere 34gr
- Amido 45gr
- Olio di ricino 68gr

La documentazione fotografica del fenomeno si può ottenere dopo circa 30 minuti avendo cura di far assumere al paziente un litro di bevanda calda ed un grammo di acido acetilsalicilico. La mancanza di una scala di valutazione del fenomeno oggettiva rappresenta un problema, non tanto per la diagnosi in sé, relativamente semplice, quanto per l'impossibilità di confrontare i risultati ottenuti post-operatori con la condizione di partenza e di paragonare le diverse tecniche fra di loro. L' Iperidrosi palmare è la sudorazione eccessiva delle mani ed è forse la condizione più fastidiosa tra tutte le forme di iperidrosi. Le mani sono molto più esposte di ogni altra parte del corpo e svolgono un ruolo molto importante nella vita professionale, in tutte le attività pratiche di ogni giorno e nella vita sociale. Molti individui con questo disturbo sono addirittura condizionati nella scelta della loro professione data la difficoltà che incontrano nel maneggiare materiali sensibili all'umidità (carta, etc.), per l'imbarazzo quando devono dare la mano etc

Alcune malattie possono frequentemente associarsi all'iperidrosi palmare:

- L'acrocianosi
- Il fenomeno di Raynaud
- Infezioni fungine o batteriche sovrapposte a macerazione cutanea
- Eczemi da contatto facilitati dalla maggiore esposizione antigenica dei tessuti
- La cheratosi puntiforme
- La bromidrosi (sudorazione fetida)

L' Iperidrosi ascellare è l'eccessiva sudorazione dell'area delle ascelle. L' iperidrosi ascellare crea imbarazzo per la formazione di chiazze bagnate sugli indumenti, qualche volta circondate da aloni bianchi per il contenuto salino del sudore. Le persone che ne soffrono sono molto condizionate nel vestire, dovendo sempre prevedere indumenti che abbiano una alta capacità assorbente, e comunque operando più sovrapposizioni di tessuti per nascondere le chiazze che regolarmente si formano sulla loro biancheria intima. Spesso devono recarsi al lavoro con indumenti di ricambio oppure utilizzare "assorbenti intimi" opportunamente posizionati nel cavo ascellare da rinnovare una volta che abbiano superato la loro capacità contenitiva.

La regione ascellare è sede di una triplice regolazione sudoripara:

- Termica
- Emozionale
- apocrina

Normalmente il disturbo è sostenuto da un eccesso di attività delle ghiandole eccrine sostenute da un ipertono simpatico. L'eccesso di umido e il caldo relativo può favorire l'insorgenza di infezioni locali sia batteriche che fungine responsabili di forme maleodoranti che prendono il nome di bromidrosi.

L' Iperidrosi plantare è l'eccessiva sudorazione dei piedi. Può essere isolata, ma più frequentemente si associa ad una ipersudorazione delle mani e delle ascelle. Poiché per la gran parte del nostro tempo i nostri piedi sono contenuti in ambiente chiuso (le scarpe) la forte umidità può comportare gravi macerazioni dei tessuti, con aree di lesione a gruviera soprattutto delle piante dei piedi, e sovrainfezioni a carico particolarmente delle pieghe interdigitali, sia batteriche che fungine. Da questo spesso origina anche un forte cattivo odore. E' evidente che tale situazione distrugge qualsiasi tipo di scarpa e di calza. Nel periodo estivo con l'aumentare della temperatura queste persone letteralmente pattinano sull'acqua prodotta dai loro piedi.

Altre localizzazioni sono meno frequenti ma comunque possibili. Diversi pazienti soffrono di imbarazzanti attacchi di eccessiva sudorazione al viso, di solito alla fronte, specialmente quando si sentono emozionati. Alcuni lamentano sudorazione solo del labbro superiore. L' iperidrosi essenziale limitata al tronco e/o alle cosce è meno frequente, mentre è spesso inserita in un quadro di forma generalizzata in cui pur essendo particolarmente avvertite come più fastidiose la localizzazioni classiche in realtà a ben indagare si scopre che la sudorazione è sì eccessiva nelle mani, nelle ascelle, nei piedi e nella testa; ma è accompagnata anche da una forte presenza in tutte le altre parti del corpo che non essendo di diretto contatto sociale passano in secondo piano nella descrizione del paziente.