

# **MALA OLOR ALS PEUS: QUAN HEM D'ANAR A UN PODÒLEG**

24 agost, 2021

Sovint pensem que la mala olor de peus s'associa erròniament, amb una falta d'higiene. Però, res més lluny de la realitat. Aquesta simptomatologia es deu a un mal funcionament de les glàndules sudorípares. Això no obstant, suar més no implica que els nostres peus desprenguin una pudor major. No podem obviar el fet que la suor està composta principalment per

aigua. El que produeix la mala olor és de descomposició de la suor pels bacteris de la pell dels peus, conegut com a bromohidrosis o podò bromohidrosis, que generen àcid gras i amoni.

El que provoca aquesta mala olor són tots els microorganismes que tot el món tenim a la nostra pell de forma normal: s'adhereixen a causa d'una cura indeguda o a una excessiva exposició a ambients humits.

Però, existeixen diversos motius pels quals podem desenvolupar aquesta bromohidrosi plantar. En la major part dels casos, es deu a problemes en el metabolisme, en el tiroide o en la glàndula suprarenal. Però aquesta mala olor pot veure's incrementat per una sèrie de factors externs al nostre propi organisme, com poden ser la ingesta de medicaments o les infeccions, tant per bacteris com per fongs. Tanmateix, un increment a la sudoració dels peus poden deure's a causes genètiques. Les plantes dels peus, amb l'objectiu de preservar la integritat de la pell, han de mantenir uns nivells d'humitat mínims en tot el món.

### **Consells per evitar pudor als peus**

- Com és lògic, es recomana l'ús de mitjons nets cada dia i, fins i tot, canviar-los al llarg del dia si així fa falta, en el cas de fer exercici, per eixample, o si hi ha un excés de sudoració a causa de les altes temperatures.
- No qualsevol mitjó serveix. Hauria de ser de materials transpirables, i evitar els materials sintètics que escalfen els nostres peus. Les sabates poden també ser transpirables i que han d'adaptar-se correctament al nostre peu, la qual cosa evitaria el creixement de bacteris en el calçat i que s'acumuli la humitat en ells.
- Quant a la higiene del peu, la millor opció és apostar per un rentat amb aigua tibia i amb sabó antimicrobià de pH àcid. En tot cas, és cert que, encara que portem aquestes indicacions rigorosament, pot persistir aquesta mala olor. És a partir d'aquest punt quan haurem d'anar al podòleg.