

L'EXCÈS DE SUDORACIÓ ALS PEUS POT PROVOCAR ALTERACIONS AL NOSTRE COS

15 juliol, 2025



Suar fen esport és lògic i normal, però un excés de sudoració no ho és, i pot provocar tres tipus d'alteracions. La sudoració excessiva és un problema que molts esportistes pateixen, ja que fer esport no exclou d'això.

En primer lloc, es pot destacar que la sudoració és un procés comú i molt necessari per al cos humà. En la planta del peu existeixen més de 250.000 glàndules sudoríparaes que s'encarreguen de la secreció de substàncies no útils pel cos amb l'objectiu de regular la temperatura corporal. Per tant, és un fet que, en realitzar esport aquestes glàndules sudoríparaes estan en constant funcionament. Per això, és un aspecte molt important a tenir en compte per cuidar la salut

dels peus de l'esportista.

Tipus d'alteracions per excés de sudoració

En primer lloc, quan existeix un excés de sudoració en els peus relacionat amb el nerviosisme, la temperatura, les dietes o infeccions, es classificaria com: hiperdrosi. Per altre costat, en la patologia, **Bromohidrosis**, se sumaria l'excés de sudoració una olor fort i, en algunes ocasions, desagradable. Per últim quan a part d'un excés de sudoració, a aquesta se li afegeix el color, és a dir, quan hi ha un trastorn de les glàndules, és qualificat de **cromohidrosis**.

Molts experts mèdics asseguruen que la sudoració és un procés necessari i en moltes ocasions, temporal. Això no obstant, els experts adverteixen de la importància d'acudir a un especialista en el cas que la sudoració sigui excessiva i apareguin afegits els aspectes anomenats anteriorment: olor i color. El tipus de peus, com per exemple els peus buits o dits en urpes, solen tenir una major fricció i freqüència i propiciar així a la generació de suor excessiva.

És molt important que un esportista tingui present la sudoració en la seva rutina esportiva, ja que aquesta pot desencadenar problemes en la salut del peu de l'esportista. Per exemple, és més que probable que **l'aparició de qualsevol afectació per fongs o lesions dermatològiques a causa de la fricció**.

En l'àmbit esportiu, un dels principals factors sol ser els canvis en l'alimentació, en concret en seguir dietes hiperproteiques, és a dir, en canvis endocrins. També, l'ús de calçats no adequats durant l'activitat física, acompanyat d'uns hàbits en el cuidat dels peus: no rentar diàriament els peus, una dieta desequilibrada o no canviar els mitjons una vegada ja estiguin suats; són aspectes que propicien l'aparició d'aquesta patologia.

Una vegada trobada la causa de l'excés de sudoració, el podòleg podrà aconsellar el tractament més adequat, mitjançant cremes que redueixin el problema, tractament específic dels fongs, o aconsellant calçat o mitjons adequats a la problemàtica. A més de poder aplicar un folre adequat als

suports plantars que filtren l'excés de sudoració.