



A higiene dos pés

O famoso chulé, termo popular usado para descrever o mau cheiro dos pés, recebe na medicina o nome de bromidrose plantar. O odor dos pés e outros do corpo ocorrem devido à ação de bactérias sobre o suor de determinadas regiões do corpo. Por ter uma camada de pele mais densa e que é constantemente renovada, há uma deposição maior de uma proteína nos pés, a queratina, que, quando exposta à umidade do suor, acaba sendo mais facilmente destacada da pele, propiciando assim um bom alimento para as bactérias, e o aumento da sua população; o resultado desse processo gera maior formação de ácidos que dão origem ao odor.

Nossos hábitos sociais nos fazem usar sapatos e meias por grande parte do dia, vários dias por semana, mesmo em épocas de maior calor. Por estarem sempre enclausurados, os pés suam mais para tentar controlar a temperatura e este suor produzido tem mais dificuldade de evaporar, mantendo os pés sempre com alguma umidade, o que favorece a proliferação de bactérias. Outras condições que favorecem a proliferação de bactérias são a má higiene dos pés e repetir meias e/ou sapatos por vários dias seguidos, aumentando o risco de a pessoa ter chulé.

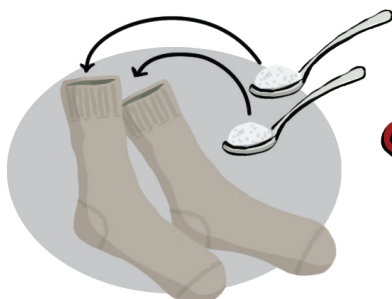
Alguns alimentos também podem mudar a composição do suor, favorecendo a bromidrose. Os mais comuns são: alho, cebola, álcool, molho curry e pimenta. Podem ser citados da mesma forma alguns medicamentos, como, por exemplo, o antibiótico penicilina.

Como combater o chulé

O tratamento da bromidrose é muito fácil, basta reduzir a umidade e a multiplicação de bactérias nos pés. Mas como fazer isso?

- Evitar usar o mesmo sapato por dias seguidos: o ideal é revezar 2 ou 3 pares de calçados ao longo da semana. Os sapatos não utilizados no dia devem ficar sempre em locais bem ventilados e, se possível, expostos ao sol por algumas horas. Sempre que possível, dar preferência a calçados mais leves e que permitam melhor ventilação dos pés. Os calçados que são feitos com material mais isolante, como borracha ou plástico, têm a ventilação dos pés impedida, o que favorece a proliferação de bactérias.
- Evitar usar sapatos sem meias, pois elas ajudam na absorção da umidade: ao usar meias, as melhores são as finas e feitas com algodão. A troca das meias deve ser feita pelo menos uma vez por dia e, se necessário, usar talco para os pés nas meias e nos sapatos para facilitar a absorção da umidade. Quando estiver em casa, prefira andar de chinelo em vez de com meias e/ou sapatos fechados.
- Lavar os pés diariamente: não há necessidade de usar sabão antisséptico, mas, ao final, secar bem, principalmente entre os dedos.

COMO ACABAR COM O CHULÉ DOS TÊNIS



1. Pegue um par de meias velhas e encha-as com uma colher de bicarbonato de sódio, vendido em mercados.



2. Fechada meia pelo calcanhar, amarrando uma fita ao redor dela. Corte o resto de tecido e fique só com a bolota.



3. Coloque o "matador de chero" em cada tênis e deixe durante toda a noite. Pela manhã, o odor deverá ter sumido.