

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Cattivo odore della pelle, 10 cibi da evitare

In estate per via del caldo e della sudorazione eccessiva, il cattivo odore è un problema comune a molte persone. Oltre che da un'errata igiene personale, può dipendere anche da ciò che si mangia. *«La pelle svolge diverse funzioni. È una barriera nei confronti degli agenti fisici, chimici e microbici e svolge un'azione di termoregolazione. Inoltre, permette l'eliminazione di sostanze di rifiuto. Attraverso la sudorazione, così come avviene attraverso le urine e le feci, viene eliminato tutto ciò che per l'organismo è tossico e di rifiuto. Alcuni cibi, per via delle sostanze che contengono, sono in grado di modificarne in negativo l'odore»* spiega **Valentina Schirò**, biologa nutrizionista e specialista in scienza dell'alimentazione. Ma quali sono? Ecco **10 cibi da limitare per non correre il rischio di sviluppare cattivo odore**.

**Carne rossa** *«Il sudore secreto dalle ghiandole apocrine come quelle ascellari, è inodore. Il consumo di carne rossa contribuisce al cambiamento dell'odore corporeo per via dall'elevata quantità di grassi di cui è ricca e che determina l'escrezione, attraverso le ghiandole, di acidi grassi convertiti dalla microflora ascellare in acidi alifatici a catena corta»*, dice l'esperta.

**Insaccati** *«Gli insaccati, in particolare quelli ricchi di grassi come la mortadella, la porchetta o il salame, contribuiscono al cattivo odore. Gli acidi grassi derivanti dal metabolismo dei cibi assunti sono in parte rilasciati anche attraverso la pelle e convertiti in acidi alifatici a catena corta da parte della microflora presente a livello ascellare»* spiega.

**Aglio** *«È ricco di allicina, una sostanza contenente zolfo, che viene eliminata sia attraverso l'alito che attraverso il sudore»*, precisa Schirò.

**Cipolla, porro e scalogno** *«Sono ricchi di sostanze caratterizzate da zolfo, come i solfossidi, che vengono eliminati attraverso l'alito e la traspirazione della pelle»*, aggiunge.

**Broccoli & Co** *«Anche broccoli, cavoli, cavolfiori e le crucifere in generale influenzano negativamente l'odore della pelle. Possiedono sostanze contenenti zolfo come i glucosinolati»* dice l'esperta.

**Asparagi** *«Contengono l'asparagina, un amminoacido che favorisce il cattivo odore»*, chiarisce la nutrizionista.

**Uova** *«Sono ricche di colina che nell'organismo viene convertita in trimetilammina, sostanza che si contraddistingue per un odore simile a quello del pesce, specialmente nei soggetti geneticamente predisposti»* dice l'esperta.

**Ravanelli** *«Sono ricchi di sostanze solforate volatili maggiormente concentrate nella buccia, che possono essere rilasciate anche attraverso la cute, rendendo più intenso e poco gradevole l'odore»* spiega la nutrizionista.

**Pesce marinato** *«Anche il pesce marinato è ricco di colina, una sostanza che favorisce il cattivo odore»*.

**Bevande alcoliche** *«L'acido acetico prodotto dall'organismo in seguito all'assunzione di alcol viene eliminato non solo attraverso l'alito, ma anche attraverso la pelle influenzando negativamente l'odore»*, conclude la nutrizionista **Valentina Schirò**.

L'articolo [Cattivo odore della pelle. 10 cibi da evitare](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).