

## Conheça os principais componentes químicos dos desodorantes e antitranspirantes comuns e seus malefícios à saúde:

**Alumínio (cloridrato de alumínio)** - Os desodorantes e os antitranspirantes são os campeões nesse componente. Os produtos podem conter até 20% da substância no formato de cloridratos de alumínio e hidratos de zircônio. Segundo um parecer da American Cancer Society, esses componentes podem irritar a pele e levar ao desenvolvimento de infecções. E embora não existam estudos conclusivos, há pesquisas que associam o uso prolongado dessas substâncias ao câncer de mama.

**Triclosan** - Essa substância é usada com frequência em produtos de higiene pessoal. Segundo um estudo da Universidade da Califórnia, publicado na revista Proceedings of the National Academy of Sciences, além de causar irritações na pele, a substância é capaz de interferir nas funções dos hormônios reprodutivos; no fígado, causando danos graves, como a fibrose hepática e, ainda, desenvolver células cancerígenas. Foi proibida nos Estados Unidos em 2016 por estar relacionado ao aumento de bactérias resistentes a antibióticos.

**Parabenos** - Segundo o Food and Drugs Administration (FDA), do Departamento de Saúde e Serviços Humanos do governo dos EUA, o parabenos é uma classe de compostos químicos, normalmente utilizados como conservante, principalmente em cosméticos. Uma das discussões sobre esses compostos químicos é se eles são ou não cancerígenos. Há estudos que apontam que o consumo de produtos que têm parabenos pode causar alergias na pele e envelhecimento precoce.

**Perfume** - Fragrância ou perfume é uma mistura de vários produtos químicos com aroma. Segundo o site EWG, que fornece informações sobre ingredientes nos cosméticos, o perfume tem um alto nível de toxicidade. As misturas de fragrâncias são associadas a alergias, dermatites, problemas respiratórios e desequilíbrio no sistema reprodutivo.

Fonte - @anaturalissima



Desodorante cristal mineral 100% natural, da Osma, é composto por alumínio de potássio, que tem ação adstringente e antisséptica. Disponível em americanas.com.br



Desodorante natural com cristal de alumínio de potássio que impede a proliferação de bactérias responsáveis pelo mau cheiro. Disponível em alvastore.com.br



Desodorante 100% natural sem perfume, da Live Aloe, com aloe vera, pariri, folha santa e zinco. Disponível no Villa Hortifruti, em Rio Preto, (17) 3305-6725

Desodorante roll-on sem alumínio e sem parabenos, da Schraiber. Disponível na Grindélia, em Rio Preto, (17) 3216-9500



O leite de magnésia pode ser usado como um desodorante natural. O produto ajuda a neutralizar o mau cheiro das axilas. Pode ser encontrado em farmácias

parabeno é um conservante que tem sido abolido de vários produtos por seu alto poder alergênico. O FDA (agência dos Estados Unidos equivalente à Anvisa no Brasil) está revendo os dados sobre a eficácia e a segurança da substância antibacteriana”, explica.

Segundo Siobhan O'Connor e Alexandra Spunt, autoras do livro “No More Dirty Looks”, que aborda o uso consciente dos cosméticos, em 1990 um estudo associou o alumínio, ingrediente presente no antitranspirante para inibir a transpiração, ao Alzheimer. Em 2004, pesquisadores britânicos descobriram vestígios de parabeno em amostras de tecidos de mulheres com câncer de mama. A substância é um dos conservantes usados nos desodorantes industrializados. As autoras citam ainda outros componentes tóxicos como triclosan, um poderoso desregulador endócrino que é armazenado na gordura corporal, o talco, que pode estar contaminado com amianto, e a fragrância, entre outros.

No entanto, segundo a dermatologista Renata, nenhum estudo epidemiológico realizado em seres humanos conseguiu estabelecer uma relação direta entre os sais de alumínio e o risco de câncer. “Apenas dois

estudos com alto nível de evidência científica analisaram as consequências da aplicação regular de antitranspirantes, não havendo comprovação que o seu uso tenha influência no risco de desenvolver a doença”, esclarece.

Já a fragrância, também citada pelas autoras como um dos componentes tóxicos, é responsável pelo aroma agradável dos cosméticos. Um estudo publicado em 2018 no Journal of Occupational and Environmental Medicine, realizado com 1.100 participantes, concluiu que 25% das pessoas sofrem reações alérgicas a fragrância encontrada em aerossóis, como desodorantes. Entre os efeitos colaterais mais comuns estão ataques de asma, enxaquecas e problemas de pele.

### Mudança de hábito

Para deixar de lado os desodorantes tradicionais, que podem causar algum mal à saúde, é necessário mudança de hábito, já que os produtos naturais necessitam de reaplicação mais vezes ao dia. “Aplique logo após o banho, espere secar e reaplique quantas vezes achar necessário. Cada corpo reage de um modo”, ensina Luísa Aídar de Menezes Prado, da Botica Magnólia.

Nas prateleiras de lojas de produtos naturais é fácil encontrar as versões naturais

e saudáveis dos desodorantes. Eles estão disponíveis em barra, creme, roll-on ou spray. Em Rio Preto, os desodorantes orgânicos e naturais podem ser encontrados na Grindélia e na Villa Hortifruti. Há também sites especializados em produtos orgânicos e naturais como o Use Orgânico (www.useorganico.com.br), que oferece diversas opções de produtos. Há desodorantes a partir de R\$ 13.

### Para entender melhor

**Desodorante** – Reduz o odor e inibe a produção do mau cheiro, por isso é menos agressivo, pois não contém alumínio em sua fórmula. Eles são feitos, geralmente, com agentes antissépticos que combatem o crescimento bacteriano, responsável pela fermentação do suor.

**Antitranspirante** – Também conhecido como antiperspirante, além de eliminar o odor, bloqueia a saída da transpiração, fazendo com que o suor fique retido. Isso é possível por causa da presença de sais de alumínio, que têm o poder de fechar os poros. Quanto maior a quantidade do mineral na formulação do produto, mais potente e duradoura será sua ação.