

Quinta-Feira, 07 de Maio de 2026

## **Nutricionista explica como a alimentação pode influenciar o odor corporal**

### **CHEIRO NATURAL**

#### **Portal LeoDias**

Um estudo internacional despertou curiosidade ao confirmar o impacto direto da escolha alimentar com o **odor corporal**. A alimentação pode alterar não apenas a intensidade do suor de cada pessoa, mas também seu aroma. A nutricionista Adriane Dias, colunista do **portal LeoDias**, explicou a relação da comida com o cheiro natural de um indivíduo.

“O que você come influencia diretamente o seu odor corporal. Isso porque, durante o metabolismo, o corpo quebra os alimentos em substâncias que podem ser liberadas pelo suor, pela respiração e até pela urina. Pesquisas da Cleveland Clinic e da Macquarie University, na Austrália, confirmam que compostos voláteis gerados durante a digestão e o metabolismo dos nutrientes são parcialmente eliminados pela pele, e é isso que muda o cheiro natural de cada pessoa. Além disso, fatores como hidratação, microbiota intestinal e saúde bucal também interferem: um intestino desregulado e uma língua “suja” favorecem a produção de compostos sulfurados (enxofrados), responsáveis por odores mais fortes”, destacou ela.

#### **Quais alimentos podem alterar o odor corporal?**

**Alho e cebola:** ricos em enxofre, liberam alil-metil-sulfeto, um composto que pode ser exalado até 48h depois do consumo.

**Carnes vermelhas em excesso:** produzem metabólitos que podem alterar o odor corporal e até o hálito.

**Temperos fortes e especiarias (como curry, cominho e pimenta):** intensificam o cheiro da pele.

**Álcool:** é excretado parcialmente pelo suor e pela respiração, alterando o odor natural.

**Alimentos ultraprocessados:** interferem na microbiota intestinal e, indiretamente, na forma como o corpo metaboliza compostos que afetam o cheiro.

#### **Como a dieta altera o odor corporal?**

A dieta influencia tanto pela composição química dos alimentos quanto pela saúde metabólica e intestinal. Quando o fígado metaboliza certas substâncias (como enxofre, aminas e ácidos graxos), parte delas é eliminada pelo suor. Já um intestino desequilibrado pode gerar fermentação excessiva e aumento de compostos malcheirosos. Há ainda condições genéticas, como a trimetilaminúria, em que o corpo não consegue quebrar a trimetilamina (substância presente em ovos, peixe e fígado), levando a um odor semelhante ao de peixe.

## **Quais alimentos são recomendados e quais devem ser evitados?**

### **Opções recomendadas:**

- \* Frutas, verduras e legumes ricos em água e antioxidantes, como melancia, pepino, alface e abobrinha, ajudam a manter o odor corporal mais leve.
- \* Alimentos com betacaroteno, como cenoura, mamão e manga, podem até conferir um tom levemente dourado à pele e melhorar a aparência, embora em excesso também possam alterar o cheiro e podem deixar as extremidades muito amarelas.
- \* Probióticos e fibras (iogurte natural, kefir, aveia, linhaça) favorecem a microbiota intestinal equilibrada e reduzem odores indesejáveis.
- \* Hidratação adequada: beber água suficiente dilui compostos e ajuda na eliminação natural.

### **Alimentos para se evitar ou moderar:**

- \* Alimentos muito gordurosos, carnes processadas e frituras.
- \* Alho, cebola e temperos fortes em excesso.
- \* Bebidas alcoólicas,

### **Extras**

Raspar a língua diariamente é um hábito simples que melhora a saúde bucal e intestinal, duas áreas fortemente ligadas ao odor corporal. A saburra lingual acumula bactérias e compostos sulfurados, que são responsáveis por boa parte do mau hálito.

O odor dos gases intestinais também é influenciado pela alimentação e pela forma como o intestino está funcionando. Durante a digestão, bactérias da microbiota fermentam carboidratos, proteínas e fibras, produzindo gases como hidrogênio, dióxido de carbono e metano, geralmente inodoros. Mas quando há excesso de enxofre ou fermentação proteica, entram em cena compostos como o sulfeto de hidrogênio e a metanotiol, responsáveis pelo cheiro mais forte ou desagradável.

### **Os principais alimentos que costumam intensificar o odor dos gases são:**

- \* Ovos, couve-flor, brócolis, repolho e leguminosas (como feijão e grão-de-bico, sem remolho), devido ao teor de enxofre e fibras fermentáveis.
- \* Carnes vermelhas e embutidos, que demoram a ser totalmente digeridos.
- \* Leite e derivados em pessoas com intolerância à lactose, pois o açúcar não digerido fermenta e causa gases.

### **Já para suavizar o cheiro, o ideal é manter uma microbiota intestinal saudável com:**

- \* Probióticos e prebióticos (iogurte natural, kefir, banana, aveia, linhaça, vegetais crus);
- \* Hidratação adequada, que facilita o trânsito intestinal;
- \* E observar a tolerância individual, porque cada pessoa reage de forma única a certos alimentos.