



Il benessere fino ai PIEDI

Cosa sono le micosi e come le si può prevenire e/o curare

Antonino Di Pietro, Dermatologo

È arrivato il caldo e si comincia a liberare i piedi da calze e scarpe, mostrandoli in tutta la loro bellezza, ma anche esponendoli ai pericoli delle alte temperature.

L'umidità e il calore riducono le difese naturali della pelle, senza contare poi che i piedi, più che altre parti del nostro corpo, sono soggetti a traumi o a infezioni, specialmente quando si indossano le scarpe senza calze. Uno dei rischi maggiori è quello delle micosi. Con il termine micosi si intendono le infezioni causate da funghi, microrganismi che si trovano a loro agio in ambienti umidi e a temperature elevate, dai 20 ai 41 gradi. Il piede, in particolare, può essere interessato da due differenti tipi di micosi: il piede d'atleta e le onicomicosi.

Il piede d'atleta

È una forma di micosi che deve il suo nome al fatto di interessare più frequentemente le persone che tengono spesso i piedi chiusi in scarpa con le suole di gomma.

La malattia è conosciuta come piede d'atleta perché è stata scoperta per la prima volta, anni fa, nelle persone che facevano molto sport. Si presenta sotto forma di spaccature della pelle simili a ragadi negli spazi tra le dita e, nei casi più seri, anche con chiazze rossastre e vesciche nelle zone vicine, che fanno macerare la pelle e causare infezioni. Se trascurato, il piede d'atleta può rendere anche difficoltoso camminare.

In genere, per curare il disturbo, si ricorre a creme, polveri o compresse antimicotiche. Per prevenire il disturbo, tuttavia, è fondamentale asciugare sempre molto bene lo spazio tra le dita dei piedi.

L'onicomicosi

L'onicomicosi è un'infezione superficiale delle

unghie dei piedi, che a volte può colpire anche quelle delle mani.

In genere la malattia inizia dal margine libero dell'unghia o dal bordo laterale, interessando anche la parte sottostante. All'inizio compare una macchia biancastra o giallognola, si allarga sempre più, coinvolgendo tutta l'unghia, che diventa rugosa, friabile e facile alla rottura.

L'onicomicosi va subito curata, in quanto è contagiosa. Inoltre, il dolore può rendere impossibile portare le scarpe. A disposizione ci sono numerosi farmaci, come la terbinafina, l'itraconazolo, il chetoconazolo, il fluconazolo, la griseofulvina.

Esistono poi lacche, per uso locale, da usare come uno smalto per unghie insieme alle altre cure e in modo diverso in base al principio attivo. Per esempio, l'amorolfina va messa sull'unghia una volta a settimana, mentre la ciclopiroxolamina tutti i giorni. L'onicomicosi non va confusa con la leuconichia, un disturbo che interessa soltanto la cheratina, la proteina che dà resistenza e flessibilità all'unghia, che in tal caso diventa completamente bianca.

Come prevenire

Ecco alcuni semplici suggerimenti per mantenere belli e sani i piedi, soprattutto nel periodo più caldo: non usare saponi o detergenti aggressivi, che indeboliscono le difese naturali della pelle; non camminare mai a piedi nudi in luoghi frequentati da più persone, come piscine, bagni e docce, ma indossare sempre infradito; dopo ogni lavaggio dei piedi, è bene asciugarli perfettamente, con particolare attenzione alla zona fra le dita; indossare scarpe comode e morbide, evitando i materiali sintetici che impediscono la traspirazione.

