

Il medico spiega come curare un disturbo che non è soltanto un inestetismo

UNGHIE FRAGILI: PER RINFORZARLE MANGIATE CROSTACEI E FRUTTA SECCA

«Raccomando di non trascurare il problema perché può essere sintomo di altre patologie o della carenza di alcune vitamine e amminoacidi» • «Gli alimenti che aiutano a rinforzare le unghie sono quelli ricchi di calcio, come i latticini e i crostacei, di ferro, come la carne rossa, le uova, le vongole, di zinco, contenuto nel formaggio, nelle uova, nelle carni, nella frutta secca, nei cavoli e nelle bietole»

di Roberta Pasero

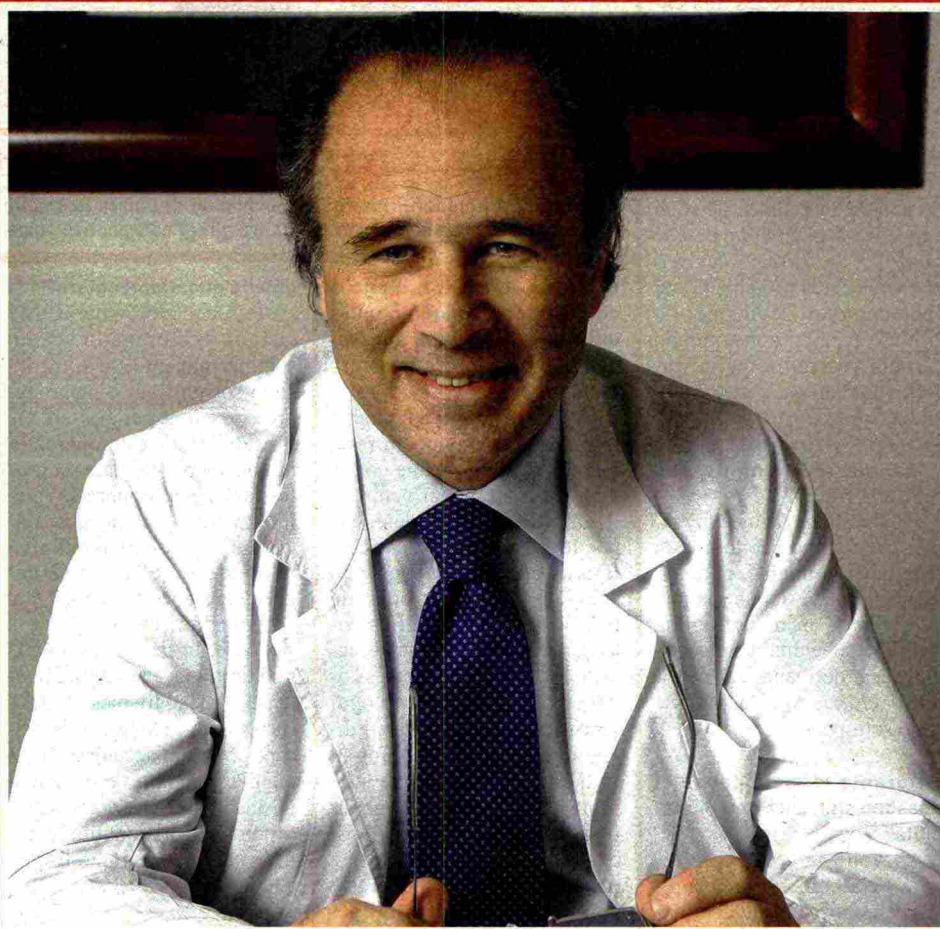
Milano, maggio

Le unghie sono lo specchio della salute: sono le prime a mostrare i segni che qualcosa non va. Devono essere belle, quindi, non soltanto per un fatto estetico. Invece molte volte, soprattutto le unghie delle donne, sono fragili, si spezzano e si sfaldano con facilità e, per questo, indipendentemente dalla causa che le rovina, raccomando di non trascurare il disturbo perché può essere sintomo di altre patologie o della carenza di alcune vitamine e amminoacidi».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Perché le unghie di molte persone diventano fragili?

«Questa fragilità può essere il sintomo di alcune malattie, come la psoriasi, il lichen planus, l'alopecia areata, l'anemia ipocromica e siderope-
continua a pag. 68



«MANGIARSI LE UNGHIE LE INDEBOLISCE» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica. «Mangiarsi le unghie può renderle fragili», spiega il professor Di Pietro. «Non soltanto rovina l'estetica ma può determinare anche la loro fragilità indiretta».

MEDICINA

continua da pag. 67

nica, le alterazioni della circolazione del sangue periferica e i problemi legati alle ghiandole endocrine. Oppure le unghie fragili possono anche essere la conseguenza di disturbi che distruggono la struttura cheratinica dell'unghia come le onicomicosi, cioè l'infezione delle unghie. Ma anche essere la spia di una carenza alimentare».

Quali alimenti aiutano a rinforzare le unghie?

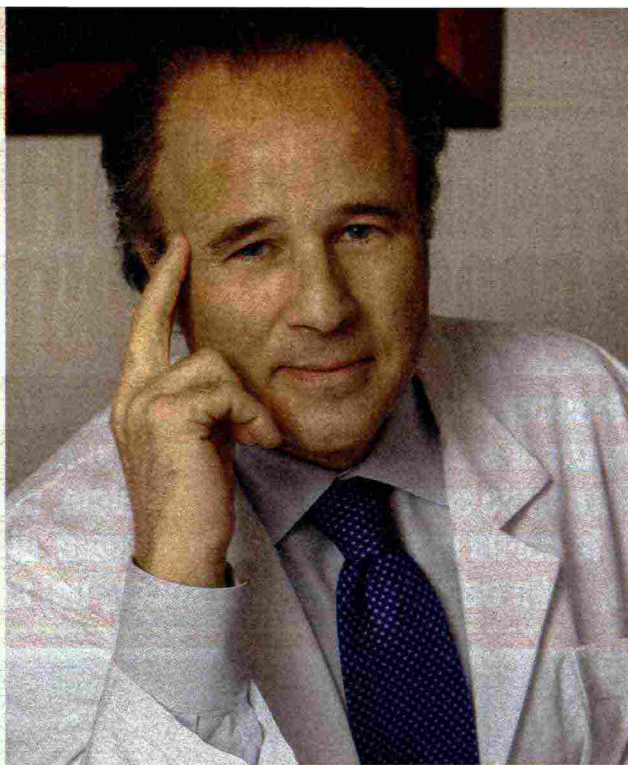
«In particolare quelli ricchi di calcio, come i latticini e i crostacei, di ferro, come la carne rossa, le uova, le vongole, di zinco, contenuto nel formaggio, nelle uova, nelle carni, nella frutta secca, nei cavoli e nelle bietole, di rame, di cui sono ricchi alimenti come sgombri e sardine. E poi di vitamine A, B12, C ed E presenti nella frutta e nella verdura. È molto importante anche la cistina, un amminoacido contenuto nella carne e nei vegetali a foglia verde, perché favorisce la formazione della cheratina, la proteina di cui sono composte le unghie. Lo si può reperire, consumando carne e vegetali a foglia verde tra cui lattuga, coste, radicchio e spinaci».

Mangiarsi le unghie può renderle fragili?

«L'onicofagia, come noi medici chiamiamo l'abitudine di mangiarsi le unghie, non soltanto rovina l'estetica ma può determinare anche la fragilità indiretta delle unghie, cioè secondaria, derivante dai continui microtraumi ai quali esse sono sottoposte».

Durante la menopausa si possono spezzare con più facilità?

«A volte la fragilità è legata ad alcuni fattori ormonali che possono determinare una riduzione del contenuto di lipidi della lamina ungueale, cioè della parte superficiale, rendendo le unghie più fragili, secche e facili alle rotture».



«LO SMALTO SOLO PER TRE GIORNI» *M. i - lano.*
 Il professor Antonino Di Pietro. «Raccomando di tenere lo smalto sulle unghie al massimo per tre o quattro giorni consecutivi», dice.

Tenere le mani a lungo a contatto con l'acqua oppure utilizzare detergenti aggressivi può peggiorare la salute delle unghie?

«Sì. Rischia di avere unghie fragili, per esempio, chi resta a lungo e regolarmente con le mani bagnate oppure chi utilizza e tocca molti detersivi per le faccende domestiche. Infatti l'acqua e i saponi sono spesso aggressivi e possono provocare un assottigliamento delle unghie. Lo stesso accade se, per motivi professionali, si entra in contatto ogni giorno con solventi, agenti disidratanti e prodotti chimici. In questi casi può essere utile proteggere le mani con guanti di plastica e usare quelli di cotone appena è possibile e per tutta la notte, dopo avere applicato creme idratanti per compensare la secchezza che può derivare dal contatto con solventi e prodotti chimici».

Quindi anche togliere e mettere lo smalto per le un-
ghie le può danneggiare?

«Può accadere soprattutto quando si elimina lo smalto semipermanente, se si utilizzano solventi più o meno aggressivi e lime per grattare via i residui. Se queste operazioni non sono effettuate da professionisti seri oppure se ripetute di frequente durante tutto l'anno, possono assottigliare o indebolire la lamina ungueale, rompendo anche i piccoli capillari che stanno alla sua base. In questi casi consiglio di lasciare le unghie libere per almeno tre mesi e applicare smalti indurenti e fortificanti. Ma può accadere che le unghie si sfaldino e si rompano anche se si utilizzano smalti non di buona qualità oppure se si tiene lo smalto troppo a lungo».

Per quanto tempo consiglia di tenere lo smalto sulle unghie e con quale prodotto suggerisce di toglierlo?

«Al massimo per tre o quattro giorni consecutivi, soprat-

tutto quelli semipermanenti perché contengono colle e altre sostanze come le resine elasticizzanti, che hanno un effetto occlusivo, cioè "chiudono" l'unghia e le impediscono di respirare. Ma che si tratti di smalto normale o semipermanente, raccomando di lasciare le unghie libere almeno per due o tre giorni consecutivi, per permettere una corretta ossigenazione e un migliore nutrimento sia della matrice, che è la parte dell'unghia responsabile della sua crescita, sia della lamina, per renderle più forti. Inoltre, quando si rimuove lo smalto, consiglio di evitare quelli troppo aggressivi, come lo sono gli "impacchi" di acetone, poiché mettono a repentaglio l'integrità della lamina e la espongono a un maggiore rischio di fragilità. Meglio utilizzare solventi delicati, a base oleosa, per esempio di melaleuca e arancio, oppure le salviettine leva smalto. In entrambi i casi, comunque, consiglio, subito dopo, di massaggiare le unghie con qualche goccia di olio di rosa mandorla o di altra sostanza idratante».

Come consiglia di curare le unghie fragili?

«Prima di tutto quando le unghie diventano troppo fragili o hanno un colore differente dal solito è indispensabile farsi visitare da un medico dermatologo. Per rinforzarle esistono diversi rimedi, tra cui l'applicazione di acidi grassi essenziali o l'utilizzo di integratori a base di biotina, vitamina C, piridossina, ferro, calcio, amminoacidi e sostanze come la L-metionina e il collagene. Ognuna di queste cure deve essere seguita per almeno tre mesi e prescritta da un dermatologo. Sempre il dermatologo può prescrivere integratori a base di amminoacidi solforati, biotina, zinco e selenio. Anche gli integratori devono essere assunti, senza interruzione, per almeno tre mesi».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA