

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,50

VIVER SANI

e belli

CON
IL LIBRO

**54
ricette
regionali**

CUORE
le ultimissime

DAL CONGRESSO
AMERICANO NOVITÀ
PER IL COLESTEROLO
E PER LA MENOPAUSA

Eco turismo

SCOPRI UNA VACANZA
DIVERSA: IN BICI, A PIEDI,
A FARE BIRDWATCHING...

FOREST THERAPY

Ritrova il benessere
in un bosco: ecco gli
"esercizi" da fare

Corsa e maratone

PRIMA MANGIA BENE!
I CONSIGLI DEL NOSTRO
NUTRIZIONISTA

DIETA + GYM

in 10 minuti
-3 centimetri

prova per 7 giorni un programma che unisce
sport (poco) e alimentazione equilibrata

**Cellulite,
pancia, cedimenti**
Che cosa fare
contro i 3 difetti più
odiati dalle donne

POLLINE

Quello elaborato dalle api
fa bene! Per depurarsi,
come antibiotico, per la
circolazione...

7
Anno 20 - numero 14 - 14 aprile 2019 - settimanale - Poste Italiane Spa
Sped. in ab. post. - DL 350/2003 (conv. in L. 27.2.2004 n. 46) art. 1, comma 1, CC-NN



salute *il sintomo*

Probabilmente sono la parte del corpo più in vista, ma anche la più "stressata". Vediamo perché si indeboliscono

A casa o per lavoro tocchi prodotti chimici

?

unghie fragili

SÌ

Può dipendere dal contatto con acqua, detersivi e solventi

Chi resta a lungo e regolarmente con le mani bagnate o usa molti detersivi (per le faccende domestiche, il bucato o in cucina) rischia di più di avere unghie fragili. L'acqua e i saponi sono spesso troppo aggressivi e possono provocare un assottigliamento delle unghie. Lo stesso accade se, per motivi professionali, si viene a contatto quotidianamente con solventi, agenti disidratanti e prodotti chimici. In questi casi, può essere utile proteggere le mani con guanti di plastica e usare quelli in cotone appena è possibile e per tutta la notte, applicando creme idratanti per compensare la secchezza che può derivarne.

sì**Forse è colpa dei metodi usati per rimuoverlo**

Quando si elimina lo smalto semipermanente, a seconda della tipologia di prodotto, si utilizzano solventi più o meno aggressivi e ci si serve di lime per grattare via i residui. Se queste operazioni non vengono effettuate da professionisti seri, oppure se sono ripetute di frequente durante tutto l'anno, possono assottigliare e indebolire la lamina ungueale, rompendo anche i piccoli capillari che stanno alla sua base. In questi casi, è bene lasciare le unghie libere per almeno tre mesi, usare integratori a base di aminoacidi solforati, silicio organico e biotina per rinforzarle e applicare smalti indurenti e fortificanti.

sì**Potrebbe essere la spia di una carenza alimentare**

L'organismo distribuisce i nutrienti ricavati dall'alimentazione nei vari distretti, in ordine di importanza. Ciò significa che se c'è qualche carenza, garantisce il buon funzionamento degli organi vitali, "tralasciando" i tessuti meno nobili, in primis unghie e capelli. Ecco perché le unghie sono lo specchio della salute: sono le prime a mostrare i segni di qualche problema. In particolare, una maggiore fragilità rispetto al solito potrebbe indicare la carenza di alcune vitamine, come la B₁₂ e la C.

Applichi molto spesso lo smalto semipermanente?

no

Le unghie si rompono al minimo urto?

no

→ USARE OGNI SETTIMANA UN OLIO O UNA CREMA NUTRIENTE E IDRATANTE

no

Sei in menopausa?

no**Meglio andare dal dermatologo**

Se le unghie diventano troppo fragili o hanno un colore alterato, può dipendere da alcune malattie, per esempio la psoriasi, il lichen planus, l'alopecia areata, l'anemia ipocromica e sideropenica, le alterazioni della circolazione del sangue periferica e i problemi delle ghiandole endocrine. Inoltre, può anche essere la conseguenza di disturbi che distruggono la struttura cheratinica dell'unghia, come le onicomicosi. Per questo è sempre importante farsi visitare da un dermatologo, che può indicare, poi, una cura mirata.

A volte è legato a un problema di ormoni**sì**

Alcuni fattori ormonali, legati per esempio alla menopausa, possono determinare una riduzione del contenuto di lipidi nella lamina ungueale (la parte superficiale), rendendo le unghie più fragili, secche e suscettibili di rotture. 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, aminoacidi 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, lo specialista competente per accertare la vera causa della fragilità ungueale.

ALCUNI CONSIGLI

Alcuni gesti, ripetuti regolarmente, possono rovinare le unghie.

- ✓ Non usare forbicine appuntite e limette di metallo per la manicure e per eliminare le pellicine: sono troppo aggressive e possono assottigliare l'unghia, favorendo l'ingresso di batteri.
- ✓ Utilizzare prodotti di cura e cosmetici di qualità.
 - ✓ L'unghia può sembrare "resistente" e non bisognosa di attenzioni, ma non è così: è utile, invece, usare una volta alla settimana creme, maschere e oli specifici per nutrirle e idratarle.
 - ✓ L'onicofagia, cioè l'abitudine di mangiarsi le unghie, rovina l'estetica e può determinare una fragilità indiretta (secondaria), derivante dai continui microtraumi ai quali sono sottoposte.

Servizio di Elena Casati.

Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico, direttore dell'Istituto dermatologico Vita Caduti di Milano.