

## Corriere.it/salute

di **Daniela Natali****Scriveteci**

le vostre segnalazioni, i vostri quesiti, i vostri dubbi, all'indirizzo di posta elettronica [salute@corriere.it](mailto:salute@corriere.it)



**Le regole dei motoneuroni**  
Alberto Fontana  
Mondadori  
pagine 129  
Euro 17,90

### Il libro

Una partita di scacchi, giocata dall'autore con il padre, scandisce i tempi di un racconto autobiografico. Nelle lunghe pause tra una mossa e l'altra emergono le storie di persone che l'autore ha conosciuto e che, come lui, hanno avuto la vita contrassegnata da una diagnosi importante, che li ha resi disabili. L'esperienza comune della malattia rimane però sullo sfondo, raccontata solo attraverso le vicende, gli

aneddotti, le riflessioni e le emozioni dei protagonisti. E si scopre così che la malattia diventa una compagna di viaggio, con le sue regole e le sue sfide, con la quale ogni personaggio ha un dialogo serrato: un'occasione per parlare dell'esperienza della ricerca di sé e della scoperta del proprio essere.

**L.Rip.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Dermatologia

# CHI SI MANGIA LE UNGHIE DELLE MANI SPECIE SE LO FA DA TANTO TEMPO, RISCHIA DI NON VEDERLE PIÙ RICRESCERE?

**Risponde**

**Antonino Di Pietro**  
Direttore scientifico dell'Istituto Vita Cutis, Mi.

*Mi mangio le unghie da quando avevo cinque anni. Ora di anni ne ho 25 e da 20 mia madre non fa che dirmi che le unghie a un certo punto non mi ricresceranno più. O che mi verrà una, non meglio precisata, infezione. E se, almeno questa volta, la mamma avesse ragione?*

**L**a mamma ha insieme ragione e torto. Torto a preoccuparsi per le unghie, ragione a temere per la salute delle

sue mani. Mi spiego: le unghie nascono dal cosiddetto letto ungueale che sta proprio al confine con le cuticole (le "pellicine"); fino a quando il letto ungueale rimane intatto, il fatto di mangiarsi le unghie non interferisce con la loro (ri)crescita. Ma, e qui mi schiero dalla parte di sua madre, il fatto di mangiarsi le unghie spesso finisce con il danneggiare la pelle intorno e questo espone la mani a un maggior rischio di infezioni. Inoltre, i germi che origina-

riamente sono sulla pelle delle mani vengono facilmente "passati" alla bocca e possono favorire lo svilupparsi di varie infezioni compreso il raffreddore. E per finire, questo brutto vizio rischia di danneggiare i denti.

Ci sono però alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarla a perdere questa cattiva abitudine. Eviti i fattori che potrebbero incoraggiarla a mangiarsi le unghie come la "sovrastimolazione": insomma tenga presente che più le

unghie sono rovinate, più avrà la tentazione di continuare nel suo "lavoro" di distruzione. Cerchi di vivere una vita più salutare, magari intraprenda qualche attività sportiva (o ludica) che la aiuti a cavarsela meglio con stress e ansietà. E quando le viene voglia di mangiarsi le unghie, faccia dell'altro: meglio masticare un chewing gum che le sue estremità.

Ovviamente, tenga le unghie corte, ben curate e arrotondate, senza margini spezzettati e "invitanti" e applichi uno smalto amaro in modo da renderle meno "appetibili".

Se il danno è fatto può proteggersi utilizzando una crema antibiotica. Pessima, invece l'idea, che hanno alcuni, di incerottarsi coprendo in modo occlusivo unghia e punta delle dita. Se ci fosse già un'infezione in atto, il "pacchetto" di cerotto farebbe da incubatrice ai germi favorendone lo sviluppo e aggravando lo stato infiamma-

torio con il rischio di farlo diventare generalizzato e di dover poi ricorrere ad antibiotici per bocca per cinque-sette giorni. Soprattutto si chieda perché si mangi le unghie e quanto è stressata.

Provi anche a domandare aiuto e consiglio a uno specialista in dermatologia.

Quanto all'imprecisata infezione che le minaccia sua madre, è molto probabilmente il «giradito» (o perionissi). La pelle intorno all'unghia diventa rossa, si gonfia e fa male se viene compressa. Si crea una raccolta di pus che indebolisce e rovina la lamina ungueale. Se il processo non viene fermato tende a peggiorare dando luogo all'unghia incarnita, il dito si gonfia ancora di più e compare sangue misto a pus e il dolore diventa pulsante. In questi casi il dermatologo può intervenire per agevolare la guarigione e permettere all'unghia di crescere sana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA