

Salute vero o falso Non solo quelle delle mani: l'estate fa mettere in mostra anche


di Simona Cortopassi

STRATEGIE PER DIFENDERE LE UNGHIE E AVERLE

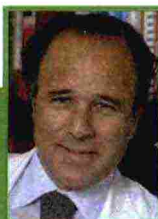
«Sono lo specchio della salute» afferma il professor di Pietro

I sole e la moda impongono piedi liberi e in vista.

Il loro aspetto deve essere impeccabile e questo implica qualche accorgimento speciale, che va ad aggiungersi alle sedute di pedicure dall'estetista per curare i talloni screpolati ed eliminare la pelle ispessita. E le unghie? «Se gli occhi sono lo specchio dell'anima, le unghie lo sono della salute» afferma il professor Antonino di Pietro, dermatologo plastico e direttore Istituto dermoclinico **Vita Cutis** (dermoclinico.com). Un'unghia sana ha una lamina rosea e una superficie liscia, regolare e semitrasparente; una modifica di questo aspetto può essere il segnale che qualcosa non va a livello locale e, anche, generale. Attenzione allora a mantenerle in salute e a riconoscere i segnali che ci mandano.

Anche loro hanno bisogno di idratazione

VERO «Per avere unghie belle e in salute è opportuno nutrire mani e piedi con creme idratanti oppure in maniera naturale, con un unguento preparato con una nocciolina di burro di karité mescolato a poche gocce di succo di limone. Massaggiato, in particolare sugli alluci, dopo il pediluvio, questo composto può essere utilizzato



L'ESPERTO

Il professor Antonino di Pietro è dermatologo plastico e direttore dell'Istituto dermoclinico **Vita Cutis**.



anche sui talloni, insistendo sulle zone cheratosiche e indurite».

La manicure aggressiva aiuta a proteggerle

FALSO «Negli ultimi anni si è registrato un aumento della richiesta di visite dermato-

logiche per problemi alle unghie. Il fenomeno può essere dovuto a molti fattori: ereditarietà, moda (le unghie sono strumento di bellezza e seduzione) ma soprattutto a manicure fai da te aggressive. Un uso eccessivo e la rimozione di smalti e gel per ricostruzioni non eseguita in modo idoneo possono peggiorare la salute di un'unghia. Da evitare anche la pessima abitudine di eliminare la pellicina che circonda l'attaccatura dell'unghia (il perionichio) che funge da barriera

all'ingresso dei germi e dei batteri».

Le macchie nere possono essere dovute a traumi

VERO «Macchie nere sulle unghie possono essere conseguenza di piccole emorragie causate da un trauma al pari dei puntini bianchi che, invece, si formano perché all'interno dell'unghia si creano bolle d'aria. Se un'unghia è sottile e presenta striature o solchi potrebbe essere la spia di

quelle dei piedi. E devono essere ben curate

SEMPRE FORTI E SANE

che sfata alcuni falsi miti sul loro



facilitano la sfaldatura. Le pellicine, inoltre, non devono essere eliminate (hanno una precisa funzione protettiva), ma spinte all'indietro con l'apposito bastoncino di legno. È utile, prima del taglio, ammorbidire le unghie, lavando con acqua calda le mani o i piedi. Non tagliate le unghie né troppo corte né troppo lunghe e prestate la massima cura agli angoli dove facilmente l'unghia si potrebbe incarnire: il taglio deve essere netto e squadrato, mai troppo arrotondato».

Smalto? È opportuno non esagerare

VERO «L'ideale sarebbe tenerle al naturale almeno per qualche mese durante l'anno, perché lo smalto, soprattutto se di colore scuro e applicato con continuità, può indebolirle, macchiarle e farle ingiallire. In caso di macchie o ispessimento,

carenze vitaminiche o sali minerali (ferro o zinco). Un netto cambiamento di colore potrebbe segnalare la presenza della tipica malattia delle unghie, l'onicomicosi, un'infezione provocata da funghi, lieviti o muffe, che tendono a renderle bianche o giallastre, frastagliate e friabili».

Per tagliarle è meglio usare le forbicine

FALSO «Meglio utilizzare il tronchesino perché le forbicine

poi, meglio correre ai ripari: potrebbe non trattarsi solo di un problema estetico. Se non si vuole rinunciare allo smalto? Scegliete un colore il più possibile naturale con una base di oli ed estratti nutrienti. L'ideale sarebbe lasciare qualche giorno di pausa fra un'applicazione e l'altra. Scegliete un prodotto non sintetico, privo di formaldeide, tolueni, xilene e ftalati, sostanze inquinanti e dannose che, con l'andare del tempo, possono deteriorare la superficie delle unghie».

Salute **VERO** Non solo quelle delle mani: l'estate fa mettere in mostra anche quelle dei piedi. E devono essere ben curate.

STRATEGIE PER DIFENDERE LE UNGHIE E AVERLE

«Sono lo specchio della salute» afferma il professor di Pietro

VERO «L'ideale sarebbe tenerle al naturale almeno per qualche mese durante l'anno, perché lo smalto, soprattutto se di colore scuro e applicato con continuità, può indebolirle, macchiarle e farle ingiallire. In caso di macchie o ispessimento, carenze vitaminiche o sali minerali (ferro o zinco). Un netto cambiamento di colore potrebbe segnalare la presenza della tipica malattia delle unghie, l'onicomicosi, un'infezione provocata da funghi, lieviti o muffe, che tendono a renderle bianche o giallastre, frastagliate e friabili».

FALSO «Meglio utilizzare il tronchesino perché le forbicine

SEMPRE FORTI E SANE

che sfata alcuni falsi miti sul loro

Medicina estetica
 La dottoressa da consigli di bellezza e suggerisce metodi non invasivi all'avanguardia

VERO «L'ideale sarebbe tenerle al naturale almeno per qualche mese durante l'anno, perché lo smalto, soprattutto se di colore scuro e applicato con continuità, può indebolirle, macchiarle e farle ingiallire. In caso di macchie o ispessimento, carenze vitaminiche o sali minerali (ferro o zinco). Un netto cambiamento di colore potrebbe segnalare la presenza della tipica malattia delle unghie, l'onicomicosi, un'infezione provocata da funghi, lieviti o muffe, che tendono a renderle bianche o giallastre, frastagliate e friabili».

FALSO «Meglio utilizzare il tronchesino perché le forbicine