

Un grande dermatologo spiega come risolvere un fastidioso problema

## UNGHIE DEI PIEDI: TAGLIATELE SENZA SMUSSARE GLI ANGOLI

«Permette di evitare che si incarniscano e che nascano delle infezioni»

di Giulio Divo

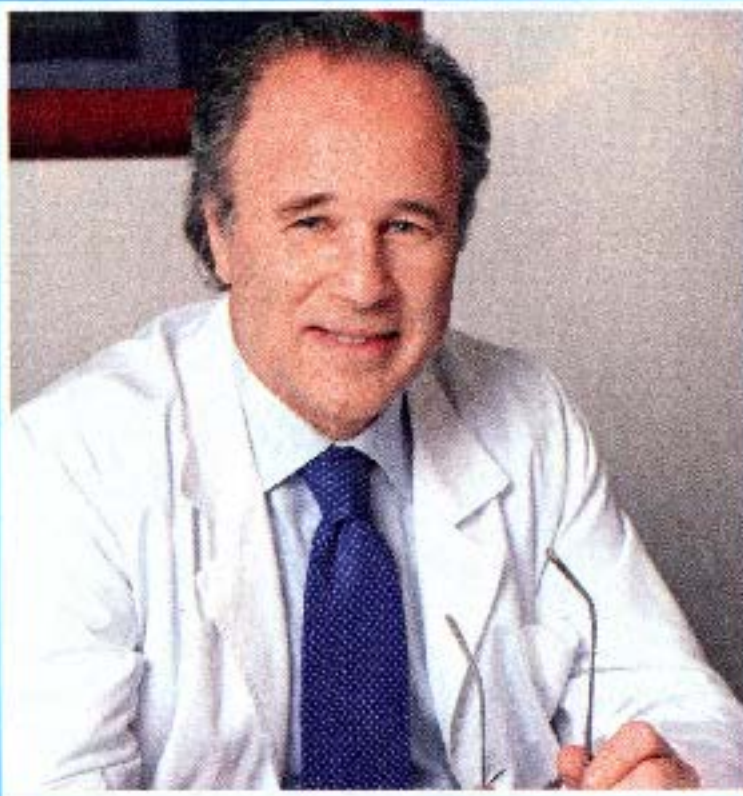
Milano, maggio

**L**e unghie dei piedi possono essere soggette a vari problemi, per lo più causati dal fatto di essere per la maggior parte del giorno costrette all'interno delle scarpe. I fastidi più comuni che possono colpire questa parte del corpo sono l'unghia incarnita e l'ispessimento delle unghie, che talvolta crescono in modo non armonico, assumendo forme poco piacevoli. Inoltre un problema diffuso tra quelli che colpiscono le unghie dei piedi è rappresentato dalle infezioni da fungo della pelle. Si tratta di un disturbo complicato da trattare, proprio perché la presenza dell'unghia stessa impedisce ai farmaci di penetrare nella pelle e di risolvere il problema».

Chi mi parla dei problemi delle unghie dei piedi è un esperto dermatologo: si tratta infatti del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano e presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa.

**Cominciamo dal primo problema delle unghie dei piedi da lei citato: l'unghia incarnita. Perché si verifica?**

«Perché, tagliando le unghie, il paziente ne smussa gli angoli ed essi, crescendo, si infossano nella pelle. Così si scatena una infezione, molto dolorosa, che tende a peggiorare anche perché, indossando le scarpe, l'unghia si trova ancora più costretta e imprigionata. Quando un paziente si presenta da me con questo problema procedo a liberare la parte incarnita con un piccolo intervento ambulatoriale. A questo punto raccomando al paziente di cambiare la



**«EVITATE SCARPE TROPPO STRETTE»** *Milano.* Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, nel suo studio. «Per evitare i problemi alle unghie dei piedi», dice il professor Di Pietro «consiglio di non calzare scarpe con una pianta e una punta troppo strette. Questo causa uno schiacciamento delle dita, ai lati delle stesse, che comprime la parte in cui le unghie si formano e crea problemi alle unghie».

medicazione quotidianamente per i sette giorni successivi all'intervento, e spesso prescrivo anche una terapia antibiotica per bocca».

**Che cosa consiglia di fare per evitare l'unghia incarnita?**

«Come ho suggerito, il taglio delle unghie del piede deve essere eseguito senza smussare gli angoli: il bordo esterno deve quindi essere diritto. Il consiglio è ancora più valido per i pazienti che presentano unghie circondate da una spessa parte carnosa. Raccomando poi di evitare di tentare di liberare l'unghia da soli, perché il pericolo di infezioni diventa ancora più elevato».

**Da che cosa sono provocati, invece, le irregolarità di crescita e gli ispessimenti delle unghie dei piedi?**

«Dall'abitudine di calzare scarpe con una pianta e una punta troppo strette. Questo causa uno schiacciamento delle dita, ai lati delle stesse, che comprime la parte in cui l'unghia si forma, la cosiddetta matrice ungueale. Tale compressione fa sì che l'unghia del piede cresca in modo irregolare e, a volte, risulti ispessita. Questo problema, che noi medici chiamiamo onicogrosi, colpisce prevalentemente le donne».

**Perché l'ispessimento delle**

**unghie dei piedi colpisce di più le pazienti?**

«Perché le calzature femminili sono in genere più strette in punta rispetto a quelle maschili. Non solo; il tacco fa in modo che il peso del corpo vada a gravare proprio sulla punta dei piedi, aumentando così la pressione sulla matrice ungueale. Per evitare ispessimenti delle unghie dei piedi e una loro crescita irregolare, consiglio quindi di utilizzare scarpe basse e a pianta larga. Tengo però a precisare che l'uso occasionale di scarpe con il tacco alto non crea un danno».

**Veniamo ora alle infezioni da fungo della pelle, che possono colpire anche le unghie dei piedi. Come si riconoscono?**

«Quando un fungo della pelle colpisce le unghie dei piedi, si presentano tre sintomi caratteristici. Il primo riguarda la consistenza dell'unghia, che appare spessa, irregolare ma anche suscettibile a un facile sfaldamento. Infatti il secondo sintomo riguarda l'aspetto: l'infezione da fungo della pelle rende l'unghia opaca e tendente al giallo. Il terzo e forse più sgradevole sintomo è l'odore che tale infezione produce: è acre, intenso e non scompare nemmeno lavando accuratamente il piede».

**Come si prendono i funghi della pelle che possono colpire anche le unghie dei piedi?**

«I funghi della pelle si prendono per lo più camminando scalzi in ambienti caldo-umidi di larga frequentazione, come piscine, docce e spogliatoi delle palestre. Per prevenire il problema, consiglio ai pazienti di indossare sempre ciabatte di plastica quando si devono cambiare e anche quando usufruiscono della doccia in tali luoghi. L'asciugatura del piede, poi, deve essere accurata, per non creare

*continua a pag. 54*

## IL VERO E IL FALSO SULLE UNGHIE DEI PIEDI

*L'unghia più esposta a problemi è quella dell'alluce • Chi soffre di funghi della pelle alle unghie dei piedi deve sterilizzare le calzature • Il sudore favorisce i problemi alle unghie dei piedi*

### VERO

Esistono smalti curativi per contrastare i funghi della pelle che aggrediscono le unghie dei piedi. Si usano però solo nelle primissime manifestazioni del problema. Se la situazione è estesa sono poco efficaci.

### FALSO

Non si asportano mai le unghie dei piedi rovinare dalla presenza di un fungo della pelle. Al contrario, si possono asportare se la situazione è molto compromessa.

### VERO

Per trovare il giusto farmaco in grado di debellare il fungo della pelle che ha provocato danni all'unghia del piede, a volte è necessario sottoporsi a un esame. Si deve effettuare la cosiddetta coltura, per individuare con precisione il fungo responsabile del problema e quindi anche il farmaco adatto.

### FALSO

L'unghia del piede più esposta a problemi è quella del mignolo, la più piccola e quindi la più fragile. Al contrario, è l'unghia più grande, quella dell'alluce, perché subisce maggiori pressioni e traumi.

### VERO

I pazienti che soffrono di diabete incorrono più spesso degli altri in problemi di infezioni da fungo della pelle in corrispondenza delle unghie dei piedi. Infatti le difficoltà circolatorie cui sono purtroppo soggetti i pazienti diabetici fa sì che le loro difese immunitarie siano meno efficaci.

### FALSO

Il cosiddetto "piede d'atleta" aggredisce le unghie del piede. Il problema è causato da un fungo della pelle che tuttavia colpisce lo spazio tra le dita e la pianta del piede.

### VERO

Il paziente che soffre di un fun-

go della pelle che ha colpito le unghie dei piedi deve sterilizzare le scarpe. Questa pratica è necessaria per evitare ricadute di infezioni. Il medico indicherà qual è il prodotto migliore a seconda del tipo di fungo che ha colpito il paziente.

### FALSO

Le unghie del piede non assumono mai una forma ad artiglio. Capita, però il problema non è dermatologico ma dovuto a difficoltà circolatorie.

### VERO

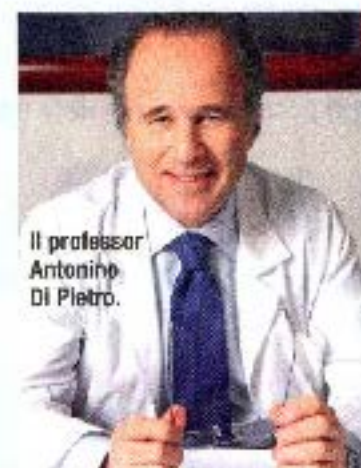
I pazienti sovrappeso soffrono più frequentemente di altri di unghia incarnita. Infatti l'eccessivo peso del corpo tende a gravare sulla parte anteriore del piede, comprimendolo.

### FALSO

Le unghie dei piedi crescono molto velocemente. In genere per avere un ricambio completo della lamina che forma l'unghia ci vogliono ben quattro mesi.

### VERO

L'irregolare crescita delle unghie dei piedi può essere favorita dalla presenza di alluce valgo, cioè della condizione di deformità del piede in cui l'alluce risulta piegato verso il mignolo. Se l'alluce non è bene allineato anche la sua unghia cresce in maniera irregolare.



Il professor Antonio Di Pietro.

### FALSO

Le macchioline bianche sulle unghie dei piedi sono la spia di una carenza di calcio. Le macchioline bianche sono dovute a piccoli traumi che hanno portato a una lieve sofferenza durante la crescita dell'unghia stessa.

### VERO

Quando i piedi sudano tanto, è più facile che nascano problemi alle unghie. Il sudore determina una macerazione della pelle che circonda le unghie, con pericolo di infezioni da batteri o da funghi della pelle.

### FALSO

In caso di unghia incarnita si elimina tutta l'unghia. Un tempo era prassi comune eseguire questo trattamento. Oggi si lavora per salvare la parte sana e per ottenere un recupero più veloce della piena efficienza e mobilità del paziente.

### VERO

L'unghia incarnita non curata può provocare problemi articolari. Il dolore dato dall'unghia incarnita fa sì che il paziente camminini in modo scorretto, sollecitando in maniera errata tendini, articolazioni e muscolatura.

### FALSO

Dopo avere curato un'unghia incarnita, il paziente deve attendere fino a un mese prima di potere riprendere l'attività sportiva. Una pausa di quindici giorni è sufficiente. Il recupero della vita lavorativa può avvenire, se il paziente non svolge lavori particolarmente pesanti, già uno o due giorni dopo il trattamento.

### VERO

Le unghie dei piedi sono fatte della stessa sostanza di cui sono fatti anche i capelli. Si tratta della cheratina.

continua da pag. 112

nella scarpa che sarà indossata un microclima caldo-umido in cui i funghi della pelle possono proliferare con facilità. Ma la prevenzione passa anche attraverso altre abitudini di vita».

**Quali altre abitudini di vita aiutano a prevenire l'infezione da fungo della pelle che può colpire le unghie dei piedi?**

«Specialmente nella stagione calda, raccomando di indossare calze di cotone, che consentono una migliore traspirazione della pelle. Nelle giornate più calde, se il paziente preferisce non indossare calzini lunghi, suggerisco l'uso dei cosiddetti "fantasmini", cioè di quelle calze che, pur lasciando nudo il collo del piede e la caviglia, proteggono la pelle delle dita e della pianta del piede dal contatto diretto con l'interno della scarpa».

**Che cosa suggerisce di fare, invece, se le unghie dei piedi sono già state colpite dal fungo della pelle?**

«Quando un fungo della pelle si annida sotto un'unghia è difficile da eliminare. Infatti l'unghia stessa crea una barriera contro i rimedi, come pomate o lozioni, applicati sulla parte malata. Consiglio allora pediluvii quotidiani con acqua e bicarbonato. Ne basta un cucchiaino per ogni litro di acqua, e il piede va tenuto immerso per non meno di cinque minuti. Il bicarbonato contrasta la crescita dei funghi della pelle. Spesso, però, sono costretto a prescrivere medicine per bocca, in genere a base di terbinafina o itraconazolo. Il paziente non si deve attendere una guarigione rapida: anche se il fungo della pelle è stato debellato, ci vuole molto tempo, settimane o addirittura mesi, prima che l'unghia torni ad avere un aspetto normale».

**Perché, anche se il problema è stato risolto, serve tempo prima che l'unghia del piede torni ad avere un aspetto sano?**

«Perché è necessario attendere la ricrescita dell'unghia sana e la progressiva sostituzione dell'unghia malata con quella nuova, di aspetto normale».

Giulio Divo