

# IL BENESSERE COMINCIA

**LIBERI MA NON TROPPO**  
Le unghie e le pieghe tra le dita sono le zone più a rischio micosi. Anche in spiaggia i piedi vanno protetti.

PICCOLE ATTENZIONI E CURE PIÙ EFFICACI

## MAI ANDARE SCALZI. I RIMEDI? ALL'AGLIO

**L**a prevenzione delle micosi inizia dal divieto di camminare scalzi. Poi, usate un sapone a Ph acido per preservare le naturali difese della pelle ed evitate le spugne sotto la doccia. Asciugate tutto il corpo con attenzione, soprattutto tra

le dita dei piedi. Per curare le micosi, invece, sono utili applicazioni locali con una miscela di acqua (1 bicchiere) e tintura madre di calendula (2 cucchiaini). Per inibire l'azione dei microrganismi infettivi, prendete due capsule

di prodotti a base di aglio al giorno. Per le micosi delle unghie, applicate due gocce per due volte al giorno di Tea Tree oil dal potere antisettico. In tutti i casi di micosi, macerato glicerico di ribes nigrum: 50 gocce tre volte al giorno in poca acqua.



# DAI TUOI PIEDI

**PELLE DELLE  
ESTREMITÀ E UNGHIE  
SONO LE PREFERITE  
DAI FUNGHI. ECCO  
LE REGOLE PER  
LA PREVENZIONE**

di Paola Occhipinti

**C**aldo, sudore e lavaggi frequenti sono il mix ideale per la comparsa delle micosi della pelle. In estate è più facile andare incontro alle infezioni specie se il clima è caldo umido, se la pelle è a contatto con indumenti bagnati e se l'igiene non è scrupolosa. Quali sono le zone più colpite dalla micosi? «I piedi, le unghie e le grandi pieghe epidermiche come l'inguine e le ascelle», dice Antonino Di Pietro specialista in dermatologia ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)). «Le regole fondamentali per prevenirla sono asciugarsi bene dopo la doccia o il bagno, non scambiarsi indumenti con altre persone, utilizzare maglieria intima di cotone e non lasciare le mani in ammollo nell'acqua per troppo tempo». I piedi sono una delle zone più soggette a funghi e batteri: che precauzioni si devono adottare? «Prima di tutto non camminare scalzi e assicurarsi che piedi, calze e scarpe siano sempre asciutti. Una delle forme più conosciute di micosi si chiama "piede d'atleta" (*Tinea Pedis*) ed è particolarmente contagiosa. È causata da un gruppo di funghi dermatofiti che, come dice il nome, colpisce frequentemente gli atleti e coloro che frequentano piscine, palestre e docce pubbliche. I campanelli d'allarme sono: eritema, desquamazione tra le dita, ispessimento cutaneo. In questo caso bisogna intervenire con creme antifungine da acquistare in farmacia e da applicare sul piede, nei calzini e nelle scarpe per evitare ricadute infettive. Una buona prevenzione è quella di indossare calze di cotone anche quando fa caldo. Quanto alle ciabatte di gomma, molto utilizzate in estate anche per camminare in strada, è buona regola lavarle almeno una volta alla settimana in un catino d'acqua con mezzo bicchiere di soluzione disinfettante. Bastano 10 mi-



**VIETATO TENERLI BAGNATI A LUNGO**  
Tra le cause più frequenti delle micosi ai piedi ci sono il caldo, il sudore e i lavaggi frequenti senza asciugatura.

nuti per ottenere una buona sterilizzazione. Una volta sciacquate vanno fatte asciugare prima del riutilizzo».

In presenza di ferite cosa si deve fare? «Essendo a rischio di funghi e infezioni, le ferite vanno trattate con medicazioni adeguate come i cerotti di silicone protettivi, simili a quelli che si applicano per le vesciche. In palestra, invece, oltre che ai piedi, bisogna stare molto attenti a non sedersi bagnati su sedie e panchine e non lasciare indumenti umidi nell'armadietto. Il rischio è un conta-

**BISOGNA  
RICORDARSI  
DI LAVARE  
SPESSO  
LE CIABATTE  
DI GOMMA**

gio diffuso sulla pelle». Sulle unghie come si riconosce un fungo? «Se il colore e la forma sono alterate, sono gialle, frastagliate o biancastre, è meglio chiedere a un dermatologo per scartare l'ipotesi di un onicomicosi. In caso di un fungo la cura può essere molto lunga, perché l'unghia stessa crea una barriera contro pomate e lozioni applicate sulla parte malata. L'ammollo quotidiano in acqua e bicarbonato è utile per contrastare la crescita del fungo, ma spesso non è sufficiente e perciò bisogna prescrivere medicine per bocca a base di terbifanina o itraconazolo e la cura può anche protrarsi per diverse settimane».