

SONO DEBOLI E SI SPEZZANO FACILMENTE? DALLA CARENZA DI VITAMINE AI DETERSIVI, DAI TRATTAMENTI SBAGLIATI ALLA DIETA: LE CAUSE POSSONO ESSERE DIVERSE. MA POSSIAMO PORVI RIMEDIO

Stop alle UNGHIE fragili

Unghe molli, fragili, che si sfaldano e si spezzano con troppa facilità. Un problema non grave, ma senz'altro fastidioso, più frequente nelle donne che negli uomini. Perché accade? Quali problemi può segnalare? E cosa fare per rinforzarle? «La debolezza ungueale può avere cause diverse, per esempio abitudini scorrette, microtraumi, carenza di vitamine, fattori ormonali», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo, direttore dell'Istituto dermatologico Vito Cutis di Milano. «In ogni caso non bisogna trascurare il problema, ma capire insieme allo specialista la vera origine, per scegliere la cura più efficace». Le nostre unghie sono formate da una parte invisibile, la radice (o matrice), che si inserisce in una "rientranza" dell'epidermide delle dita ed è coperta dalla pelle, mentre quella esterna dà vita alla lunula, la zona bianca a forma di mezzaluna. La parte visibile, detta lamina ungueale, di colore roseo, è formata da scaglie cornee. Sono inoltre composte da acqua e dalla stessa sostanza dei capelli, la cheratina, formata da aminoacidi, sali minerali e da alcune vitamine che garantiscono elasticità e resistenza.

FAI ATTENZIONE A...

Un'unghia sana, dunque, ha un colore rosato e una superficie uniforme e levigata. Se l'aspetto della lamina appare alterato, o l'unghia si spezza troppo facilmente, si-

gnifica che qualcosa non va nel nostro organismo o che, semplicemente, stiamo sottoponendo le nostre unghie ad abitudini scorrette.

● **Acqua e detersivi** Il fatto che il disturbo si presenti più di frequente nelle donne trova spiegazione anche nei lavori domestici. Più spesso dei nostri compagni, infatti, teniamo le mani a bagno ed entriamo in contatto con detersivi e prodotti per la pulizia, non di rado aggressivi. Anche l'acqua calda contribuisce a indebolire le unghie.

● **Onicofagia** L'abitudine di rosicchiarsi le unghie è una pessima abitudine, non solo

perché le danneggia dal punto di vista estetico, ma anche perché può determinare una fragilità secondaria, legata ai continui microtraumi ai quali vengono sottoposte.

● **Carenze ormonali** La menopausa, così come la gravidanza, possono causare una riduzione del contenuto di lipidi nella parte più superficiale delle unghie, chiamata lamina ungueale, che porta a fragilità e secchezza.

● **Smalto e trattamenti** Usare smalti di bassa qualità, senza prima stendere la base protettiva, impedisce la traspirazione delle unghie e le indebolisce. Non diment-

chiamo, poi, che tra un'applicazione e l'altra l'unghia deve essere lasciata "riposare" per qualche giorno. Occhio alle ricostruzioni in gel, perché spesso vengono impiegati trattamenti molto aggressivi.

● **Dieta** Un'alimentazione povera di vitamine, specie dei gruppi A, B6, E, e di sali minerali quali zolfo, calcio, potassio, selenio, incide negativamente sulla forza delle unghie.

● **Farmaci e malattie** Anche l'uso prolungato di farmaci, come gli antibiotici, o malattie come anemia, diabete, artrite, possono indebolire le unghie.

Paolo Tiscornio

I CONSIGLI PER MANTENERLE SANE

- Non applicare lo smalto dopo la doccia o il bagno, perché l'acqua rende le unghie molli.
- Per regolare la lunghezza preferisci il taglia-unghie alle forbicine. Se, però, sono molto fragili, non tagliarle ma limale, usando lime di cartone.
- Utilizza prodotti protettivi specifici, come i detersivi a base di olio di menta e arancio, cere rinforzanti naturali, creme e oli emollienti, pomate a base di vitamine o di aminoacidi.
- Mangia cibi ricchi di calcio (latticini, pesce azzurro, crostacei, cipolla, lattuga), di ferro (carne rossa, calamari, vongole), di zinco (uova, carni, formaggio), vitamine A ed E (frutta, verdure e latticini). La cistina è una sostanza che favorisce la formazione della cheratina, la proteina che compone le unghie: la trovi, oltre che nella carne, nei vegetali a foglia verde.
- Nei casi più seri, il dermatologo potrà consigliare integratori alimentari a base di vitamine A, C ed E, sali minerali e aminoacidi solforati, per facilitare la rigenerazione dell'unghia.

