

Difendiamo le unghie

Igiene, frutti di bosco e farmaci giusti respingono l'attacco dei funghi

MANICURE E PEDICURE FAI-DA-TE, TACCHI VERTIGINOSI, PALESTRE E PISCINE... IL RISULTATO PUÒ ESSERE **UN PROBLEMA CHE COLPISCE 6 MILIONI E MEZZO DI PERSONE: L'ONICOMICOSI**. ECCO LE RACCOMANDAZIONI DEL DERMATOLOGO IN VISTA DELLA BELLA STAGIONE

di Mariateresa Truncellito

Milano, marzo

Da qui a poco, via calze e scarpe chiuse: le unghie dei piedi torneranno finalmente alla luce del sole. E sarà anche l'occasione per dedicare un doveroso check-up alle nostre estremità. Già, perché qui la questione non è solo cosmetica. «Manicure e pedicure fai-da-te, trattamenti estetici esasperati, magari effettuati da personale non esperto o con prodotti di dubbia provenienza, possono aprire la strada a microbi e infezioni. **Innanzitutto quelle da funghi, che costituiscono oltre la metà**

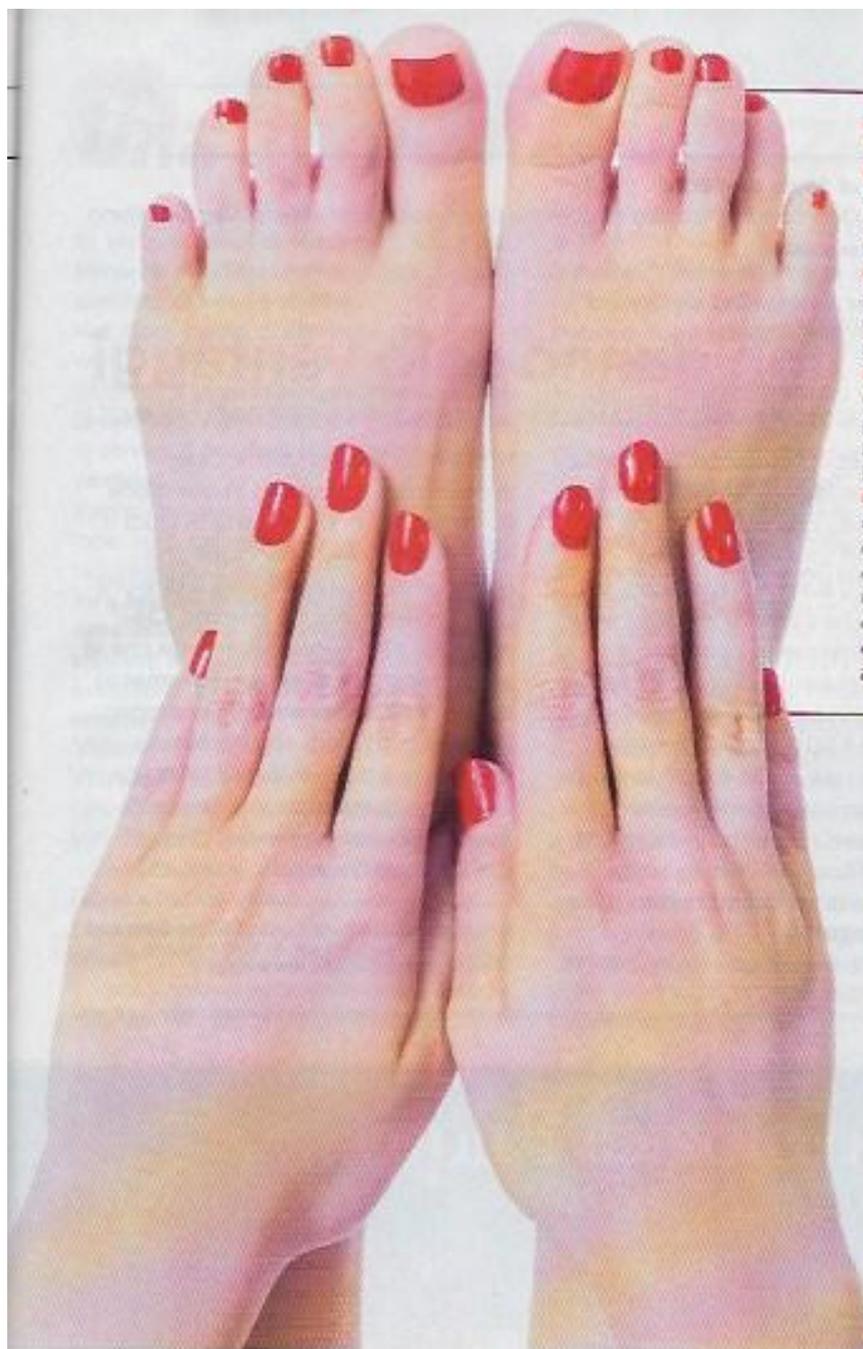


Antonino Di Pietro,
dermatologo,
Milano

dei disturbi ungueali e sono in crescita esponenziale: ne soffrono circa 6,5 milioni di italiani», sottolinea il dottor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico e direttore scientifico dell'Istituto

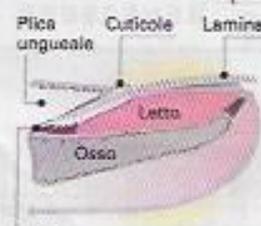
Dermoclinico Vita Cutis Sant'Ambrogio di Milano. Il segnale che c'è in atto un'onicomicosi (così si chiama nel gergo medico la situazione in cui un fungo infetta una o più unghie) è inequivocabile: l'unghia cambia colore, con macchie bianche o gialle, perché il microrganismo s'insinua tra le cellule di cheratina e le distrugge, modificando

anche il pH (la misura dell'acidità o dell'alcalinità di un certo ambiente biologico: nel nostro caso, da acido diventa alcalino). «**L'unghia può anche presentarsi più spesso del normale, fragile, deformata, opaca.** Se non viene curata con tempestività, l'infezione attacca tutta l'unghia e conquista anche quelle delle altre dita. «**Spesso le micosi si trasmettono con manicure e pedicure:** la forbice raccoglie i miceti e li "semina" su altre unghie», spiega Di Pietro. Ancora più a rischio sono i piedi, soprattutto se si frequentano palestre e piscine, dove i funghi abbondano favoriti dal caldo umido. «Anche le scarpe con i tacchi vertiginosi, strette e a punta, causano



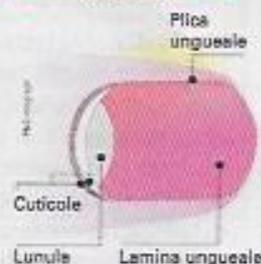
UN IDENTIKIT

- L'unghia è una parte "morta", come i capelli: non possiede terminazioni nervose né vasi sanguigni.
- È una lamina di cellule di cheratina, con uno spessore da 0,3 mm a un millimetro (sono più robuste le unghie dei piedi).
- Le unghie crescono di circa 0,1-1 mm al giorno, prodotte dalle cellule della **matrice ungueale**, poste alla base come una collana di perle.
- Se una "perla" si distrugge (per un trauma) quel pezzetto d'unghia non viene generato e si hanno le stric verticali, un segno anche di fragilità che si cura con pomate e lozioni a base di oli vegetali ammorbidenti e idratanti.



Matrice

L'ANATOMIA



Il consiglio di Di Pietro: «**Non è corretto tenere smalti, gel e unghie posticce tutto l'anno: bisognerebbe fare delle pause per consentire all'unghia di "respirare".** L'asportazione frequente di gel o smalti con le frese, poi, assottiglia pericolosamente la lamina ungueale e facilita lo sviluppo di un'infezione».

MISSIONE: NUTRIRSI BENE

Anche l'alimentazione conta. «Le cellule della matrice sono nutrite, attraverso il sangue, da ossigeno, sali minerali, aminoacidi solforati e zinco. Per non farseli mancare, si a **frutta secca, legumi, cereali, carne rossa e frutti di bosco, ricchi di flavonoidi, preziosi per il microcircolo**», dice Di Pietro. «In casi specifici, il dermatologo valuterà se prescrivere integratori mirati a base di biotina, silicio e zolfo». Particolare attenzione, inoltre, devono prestare certe categorie professionali, come meccanici, benzinai, panettieri, baristi e parrucchieri, per il contatto continuo con acqua, prodotti chimici e detersivi. «È consigliabile usare guanti e asciugarsi sempre con cura». Infine, **per rimuovere lo sporco sotto le unghie, basta metterle nell'acqua calda per un minuto, quindi sotto l'acqua tiepida e poi pulirle con uno spazzolino.** Vietati gli oggetti appuntiti: oltre al rischio di causare ferite, spingono lo sporco in profondità e facilitano le infezioni». ●

traumi e compressione delle dita e una minore irrorazione sanguigna che, a sua volta, provoca ispessimento e fragilità della lamina ungueale (vedi il disegno in alto a destra, ndr) favorendo le infezioni».

L'IMPORTANTE È AGIRE SUBITO

Se si sospetta una micosi, è bene rivolgersi subito al dermatologo. «**La diagnosi precoce è importante per evitare la propagazione dell'infezione e il rischio di perdere l'unghia**». Tra i rimedi più efficaci, figurano i farmaci di uso topico, locale. «Il trattamento richiede sei mesi di terapia per le unghie delle

mani e fino a 12 mesi per quelle dei piedi. Nei casi più gravi si può ricorrere ai farmaci per bocca o persino all'intervento chirurgico». **Non mancano le novità anche in questo campo:** c'è un nuovo rimedio a base di lattato di etile, acido lattico e acido citrico, che agisce in 12 settimane, ma migliora l'aspetto dell'unghia infetta già in sette giorni. Lo si trova sotto forma di smalto e di penna (ideale in viaggio e per il mantenimento) e si asciuga subito. Va applicato due volte al giorno per le prime quattro settimane e poi una volta alla settimana, senza bisogno di limare e pre-trattare l'unghia.