

In Italia Euro 1,50

Intimità



RICCARDO SARDONÈ
"Mimosa sa conquistarmi ogni giorno"



ATTUALITÀ
Siamo stati ai provini di *X FACTOR*

CUCINA
Pesche a sorpresa



10 STORIE VERE

Un romanzo completo

GUIDA PRATICA
I trucchi anti ladro

SALUTE
Unghie: come mantenerle sane

ADRIANA
«Così festeggio il mio primo anniversario di matrimonio»

AMICI ANIMALI
Non abbandoniamoli

Sono tanti i problemi che possono minare la salute delle nostre unghie. Fastidiosi dal punto di vista estetico e, talora, anche campanelli d'allarme di possibili disturbi interni. Vediamo, allora, le problematiche più diffuse con l'aiuto di **Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia a Milano.**

Se si spezzano facilmente

Forse segui una dieta inadeguata, povera di vitamine e minerali; oppure hai preso farmaci (per esempio, antibiotici) che le hanno indebolite, cosa che può avvenire anche a seguito di continuo contatto con acqua, saponi e detergenti. Il tuo dermatologo (oltre a escludere con la visita la presenza di eventuali disturbi interni) ti potrà consigliare anche integratori alimentari a base di vitamine A, C ed E, sali minerali e aminoacidi solforati, sostanze che facilitano la rigenerazione dell'unghia.

Se sono macchiate

Le macchie bianche possono nascere da carenze nutrizionali, ripetuti microtraumi o anche malattie della pelle quali psoriasi; sul primo fronte si può agire grazie a integratori (in particolare di ferro, zinco e rame) e una dieta più equilibrata. Le macchie scure sono solitamente da attribuire a traumi; se, però, persistono a lungo nel tempo, conviene consultare lo specialista.

Se si ingialliscono

Questo sintomo, quando si abbina a una forma bombata, potrebbe essere la spia di problemi a carico dell'apparato respiratorio, del fegato o dell'intestino, ma solitamente segnala l'uso di smalti scadenti dai colori accesi (per esempio, rosso) applicati senza la preventiva base incolore. Può succedere, poi, agli accaniti fumatori o a chi abusa di alcolici. Talora, invece, è una naturale manifestazione dell'invecchiamento.

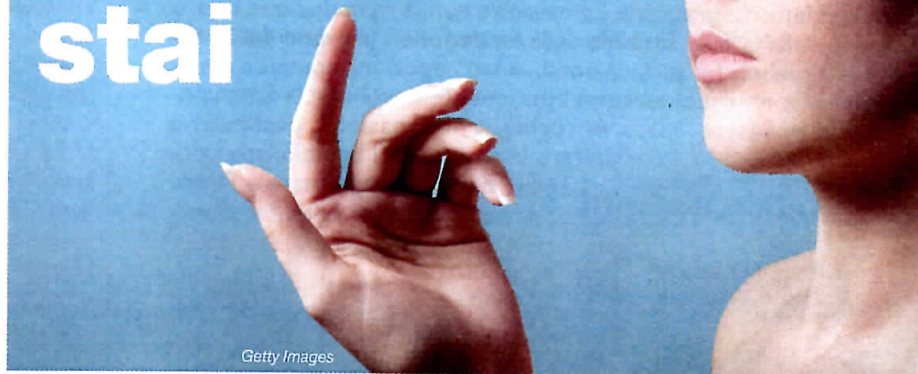
Se diventano ricurve

La causa (oltre all'età che avanza!) potrebbe essere l'uso di scarpe troppo strette.

Se sono ispessite

Oltre all'invecchiamento, le cause potrebbero essere l'alluce valgo o un'infezione da funghi, da curare con

Le unghie ti "dicono" come stai



Getty Images

Ovvero: tienile sempre sotto controllo perché ogni loro problema può essere anche spia di un disturbo interno

antimicotici per bocca o in pomata sulla parte interessata.

Se sono incarnite

Il problema è dovuto alla crescita scorretta di una porzione di unghia che penetra nella pelle; l'alluce di solito è il dito più interessato. Che fare? Rivolgerti subito a un dermatologo e rivedere i comportamenti sbagliati come: usare scarpe strette, troppo a punta, o in materiale sintetico che non lascia respirare i piedi; tagliare le unghie con le forbici invece che con le limette e in modo scorretto, troppo corte o arrotondate all'angolo; abusare di smalti e di sostanze corrosive per levarli. Attenzione perché, se trascurata, l'unghia incarnita può infiammarsi e poi infettarsi, con la comparsa di gonfiore e pus e un dolore molto forte. In questo caso il dermatologo interverrà in modo diverso a seconda che si tratti di infezione micotica o batterica e a volte inserirà fra l'unghia e la carne strisce medicamentose a base di antibiotici.

Livia Pettinelli

SEMPRE SANE E BELLE? COSÌ

- Utilizza per le tue unghie prodotti protettivi specifici, quali **detergenti a base di oli di menta e arancio**, utili per pulire in maniera efficace la superficie.
- Usare **cere rinforzanti naturali** al posto del comune smalto aiuta a mantenerle sane, così come l'uso di olio emolliente per idratare e di **lime poco abrasive** (in cartoncino e non in metallo) durante la manicure.
- Se devi tenere le mani per lungo tempo a contatto con l'acqua (per esempio, per lavare i piatti), **indossa i guanti**.
- Evita di tenere le unghie **eccessivamente lunghe** perché questo aumenta il rischio di traumi.
- Ogni tanto lascia **libere di respirare** senza lo smalto.
- Lo sapevi che le unghie si possono proteggere anche **a tavola**? Una dieta ricca di **zinco**, tanto per cominciare, consente loro di rigenerarsi: trovi questo minerale soprattutto nelle uova, nelle carni e nel formaggio. La **cistina**, invece, è una sostanza che favorisce la formazione della cheratina, la proteina che compone le unghie; ne sono ricchi, in particolare, la carne e i vegetali a foglia verde. Consuma ogni giorno cibo variato ricco di ferro e vitamine A ed E, soprattutto frutta, verdure e latticini.