

Per prevenire le infezioni, ogni settimana fai un pediluvio con acqua calda, bicarbonato e olio essenziale di timo. Poi regola le unghie lasciandole diritte sul davanti e senza tagliarle ai lati.

il mese della prevenzione

NUOVE CURE PER UNGHIE PIÙ BELLE

Il vizio di mangiarle, il solvente troppo aggressivo, una manicure scorretta. Ci sono cattive abitudini che possono creare danni. Ecco come correre ai ripari

di CINZIA TESTA scrivile a dminforma@mondadori.it

Anche le unghie si ammalano. Ma spesso non ce ne accorgiamo perché le copriamo con lo smalto. ***Negli ultimi tre anni sono quasi raddoppiate le visite dal dermatologo per problemi ungueali. Che, in due casi su tre, sono già a uno stadio avanzato.*** Peccato. Perché prima si interviene e più alte sono le probabilità di guarire. «Questo vale in particolare per le infezioni ungueali ai piedi» dice Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis della Clinica Sant'Ambrogio (www.istitutodermoclinico.com) di Milano e ideatore del primo ambulatorio per la cura delle unghie, appena

inaugurato nel centro. ***«Funghi e batteri possono penetrare nella lamina.*** E se non si ricorre subito al dermatologo, si rischia una cronicizzazione dell'infezione». Ma come fai a capire cosa c'è che non va? Fai questo autotest, messo a punto dall'associazione dei dermatologi americani. Spazzola delicatamente le unghie delle mani e dei piedi e risciacquale con acqua tiepida. Quindi osservalo sotto la luce forte di una lampada: se noti qualcosa di strano leggi i consigli che trovi nella prossima pagina. Scoprirai come riconoscere e affrontare i quattro problemi più comuni.



Gli alimenti da mettere in tavola

LATTE Un bicchiere al giorno apporta calcio e vitamina B2. Che mantengono le unghie di una consistenza omogenea.

NOCI E NOCCIOLE Ne bastano tre, quattro al giorno per fare il pieno di zinco e rame. Due minerali importanti perché contribuiscono a irrobustire le unghie.

VERDURE A FOGLIA VERDE Una ciotola di insalata ogni giorno ricarica le scorte di vitamina C. Che rinforza le difese immunitarie locali, proteggendo le unghie dalle infezioni.

1 SI TINGONO DI GIALLO

Tutto inizia con una macchia bianca o giallognola nella parte laterale dell'unghia. Di solito l'alluce. È il primo segno di un'infezione fungina. «Spesso succede perché con le forbicine ci si procurano delle microlesioni attraverso le quali entrano i funghi» spiega l'esperto. «O perché si indossano calze di lana che creano un clima caldo-umido dove proliferano i miceti».

La cura L'antimicotico più efficace è una specie di smalto a base di ciclopirox. Va applicato sull'unghia colpita per circa 40 giorni. «Se la micosi è molto estesa, invece, ci vuole il fluconazolo per bocca. Da prendere per un mese».

Cosa puoi fare tu La sera fai un pediluvio con acqua tiepida e bicarbonato. Ti aiuta a mantenere pulite le unghie senza toccarle. Se cerchi di raschiare la macchia, rischi di liberare le spore del fungo. E contaminare anche le altre dita.

2 SI CHIAZZANO E SI DEFORMANO

A prima vista sembra una micosi. Perché c'è una macchia bianca, leggermente spessa. Ma se osservi con attenzione, scoprirai che l'unghia nella zona rovinata cresce storta verso l'esterno o l'interno. «Dipende dall'abitudine di portare scarpe a punta» dice il professor Di Pietro. «Creano una pressione continua che traumatizza e deforma l'unghia. Che, a lungo andare, si può incarnire. E allora sono dolori e aumenta anche il rischio di infezioni».

La cura Si risolve con una crema a base di acido acetilsalicilico o urea. La prepara il farmacista su indicazione del dermatologo. Va massaggiata la sera sulle dita dei piedi e sulle unghie.

Cosa puoi fare tu Scegli lo smalto semipermanente: rende l'unghia più forte. Ma rivolgiti a centri specializzati sia per applicarlo sia per toglierlo: se viene rimosso con solventi aggressivi oppure raschiando, si indebolisce la lamina ungueale.

3 SI FORMANO MACCHIETTE BIANCHE

Quando osservi le mani vedi delle chiazze bianche grandi più o meno quanto la capocchia di uno spillo su una o più unghie. Un tempo si credeva che fosse colpa di una carenza di vitamine. «In realtà, sono bollicine d'aria che si formano quando le cellule della matrice ungueale si spostano per via di microtraumi» dice l'esperto. «Per esempio se si mordicchiano le unghie oppure ci si toglie da sole lo smalto semipermanente».

La cura Per un mese, ogni sera applica qualche goccia di arnica in fiale su ogni unghia chiazzata e massaggia. Va bene anche la pomata a base di questa pianta, un quarto di cucchiaino. Poi indossa di notte un paio di guanti di cotone.

Cosa puoi fare tu Se usi lo smalto semipermanente, scegli quello che si applica su una pellicola trasparente anziché direttamente sull'unghia: puoi toglierlo da sola, senza traumi.

4 SONO FRAGILI E SI SFALDANO

Se guardi le unghie di profilo, riconosci i vari strati che le formano. Perché sono leggermente staccati uno dall'altro. E se le tocchi si sfaldano come se fossero di argilla. «È un problema comune nelle donne in età fertile e indica un'anemia da carenza di ferro» dice l'esperto. «Spesso è il campanello d'allarme che ci permette di individuare presto il disturbo».

La cura Se l'anemia è lieve, mangia cibi ricchi di ferro. Come le barbabietole rosse, i legumi, la frutta secca. Ma se non migliora, ci vuole un integratore da assumere per circa un mese. Poi dovrai ripetere gli esami.

Cosa puoi fare tu Imbevi delle bende con un decotto rinforzante preparato con una tazza d'acqua calda e due cucchiaini di equiseto: avvolgile attorno alle unghie per mezz'ora.

parla con gli esperti anche su



DONNA
MODERNA
.COM/
SALUTE/
VIVERE-MEGLIO
E TABLET

IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica novembre alla prevenzione dei problemi alle unghie in collaborazione con l'équipe dell'Istituto Dermoclinico Villa Cutis della Clinica Sant'Ambrogio di Milano diretto dal professor Antonino Di Pietro. **Gli esperti rispondono il lunedì e il giovedì, dalle 9 alle 12, e il venerdì, dalle 14.30 alle 18.30, al 3463593901.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure puoi mandare un'email a: meseprevenzione@gmail.com.