



**BAGNI DI SALE
E LIMONE**

Per una perfetta manicure casalinga l'esperto consiglia come prima mossa di disinfettare le unghie con bagni di limone e sale (a sinistra) e come seconda impacchi notturni idratanti (a destra).

LE UNGHIE PARLANO: CI DICONO COME STIAMO

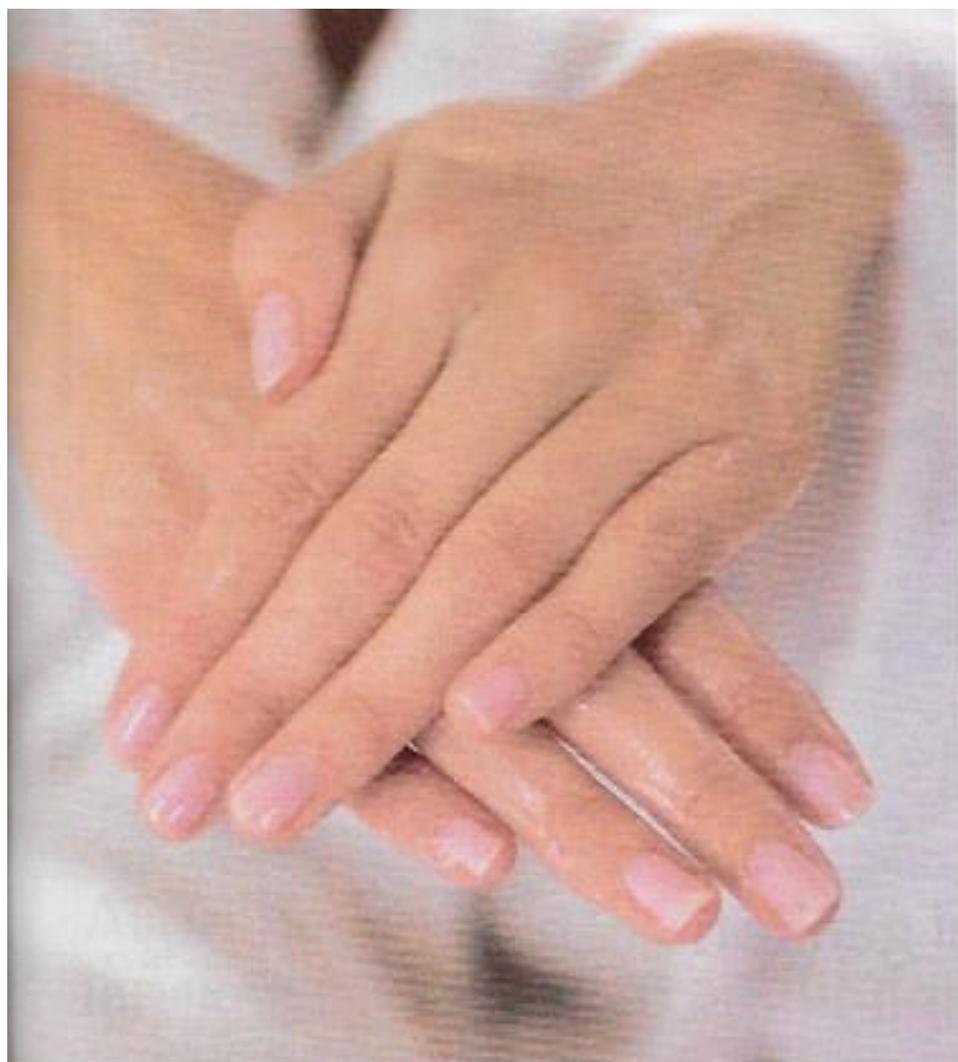
**STRIATURE E
SOLCHI INDICANO
CARENZE.
COLORAZIONE
ALTERATA
E FRAGILITÀ
SONO ALLARMI
SERI. MA COME
CURARLE? CON
IL "FAI DA TE"
ANDATECI PIANO**

di Camilla Tagliabue

«**S**e gli occhi sono lo specchio dell'anima, le unghie lo sono della salute», sostiene il professor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano (www.istitutodermoclinico.com). «Analizzare le unghie è quindi fondamentale per valutare lo stato di benessere dell'intero organismo: un'unghia sana ha una lamina rosea e una superficie liscia, regolare e semitrasparente. Qualsiasi modifica o lesione può essere il segnale che qualcosa non va a livello locale, ma anche generale».

Le macchie nere, per esempio, po-

trebbero essere causate da piccole emorragie dopo un trauma, mentre quelle bianche dipendono da bolle d'aria all'interno dell'unghia. Se questa, poi, è troppo sottile o ha striature e solchi potrebbe essere la spia di carenze di vitamine o di sali minerali, come ferro e zinco. Inoltre, se diventa troppo fragile o ha una colorazione alterata potrebbe segnalare patologie più serie, quali dermatiti, psoriasi, anemia o disturbi polmonari. Solitamente, però, il cambiamento di colore è determinato dalla tipica malattia delle unghie: l'onicomicosi, un'infezione che rende la superficie bianca o giallastra, frastagliata e friabile, causando scolorimento e ispessimento e provocando lo sfaldamento dell'un-



ghia. «Non è una condizione pericolosa», spiega il professor Di Pietro, «ma è un problema estetico che può condizionare le relazioni sociali e che, alla lunga, può causare dolore». Questa patologia colpisce circa 6 milioni e mezzo di italiani ed è innescata dalla proliferazione di lieviti, muffe e di un fungo che, penetrando attraverso microfessure e crepe, abbattono la cheratina delle lamine ungueali.

«Visto che le unghie sono il nostro biglietto da visita è importante mantenerle sane e belle, innanzitutto evitando manicure fai-da-te troppo aggressive e alternando l'uso di smalti e gel per ricostruzioni a periodi di riposo. Attenzione alla pessima abitudine di eliminare la pellicina che circonda l'attaccatura dell'unghia, il perionichio, che funge da barriera all'ingresso dei germi e dei batteri. Per le unghie dei piedi, poi, sono dannose e traumatiche le calzature trop-

po strette o con tacchi vertiginosi e le calze sintetiche e poco traspiranti».

Per prevenire i disturbi ungueali è fondamentale l'igiene: occorre mantenere le unghie di mani e piedi sempre pulite, asciutte e corte ed evitare prodotti cosmetici di dubbia o scarsa qualità. Sarebbe bene, inoltre, lavare le unghie con uno spazzolino morbido e con acqua e sapone. Nella pulizia sono da evitare, invece, le forbicine e la punta della limetta perché possono creare ferite e quindi facili vie d'ingresso ai batteri. È opportuno usare sempre i guanti per i lavori domestici e, se le unghie sono molto fragili, si può stendere una crema nutriente e idratante o fare maschere di olio di ricino una volta alla settimana.

Chi non sa rinunciare allo smalto faccia attenzione a non usare solventi con l'acetone, perché seccano e spaccano l'unghia. Per una perfetta manicure casalinga esistono cinque rituali

MANICURE, ATTENTE

RISCHIO ABRASIONE

Sempre più spesso, oltre alla manicure, le donne ricorrono alla ricostruzione delle unghie per allungare o ricoprire le proprie, specie se danneggiate o smangiucchiate (onicofagia). Esistono principalmente due tipologie di ricostruzione, in acrilico e in gel, entrambe associate a supporti in fibra o silicone che permettono di decidere con precisione la forma, la misura e la lunghezza delle nuove unghie. «Attenzione, però, a chi ci si rivolge per questi trattamenti estetici», spiega il professor Di Pietro. «I pericoli associati a questa pratica sono soprattutto due: la limatura dell'unghia naturale e, successivamente, l'asportazione della lamina di supporto usata per la ricostruzione.

In entrambi i casi c'è il rischio che l'unghia venga abrasa, e quindi si indebolisca. Le fissurazioni sulla superficie ungueale sono sempre un terreno fertile per i batteri, che potrebbero a loro volta causare una infezione da funghi».



preziosi: bagni di sale e limone per purificare e disinfettare le unghie, schiarire eventuali macchie gialle e uniformare il colorito; impacchi notturni con maschere che ristrutturano e idratano la lamina; limare spesso le unghie, possibilmente ogni settimana, per irrobustirle; applicare sempre una base rinforzante e protettiva prima dello smalto; lasciarle "a riposo" ogni dieci giorni, togliendo lo smalto e facendo "respirare" le lamine per almeno 48 ore. ●