

GENTE BENESSERE

 a cura di **Giulia Stolfa**

Lavorare molto alla tastiera del computer provoca danni alle mani. Lima, lacca protettiva e una dieta che stimoli la cheratina sono la soluzione



Frutta secca e smalto PER UNGHIE PIÙ FORTI

Tra i molti disagi causati dal lavoro prolungato alla scrivania, oltre ai risaputi dolori alla schiena e all'affaticamento degli occhi, c'è anche la fragilità delle unghie. «Se sono particolarmente sottili il continuo ticchettio sulla tastiera può essere un vero trauma», precisa la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Il fatto che la serie di micro urti sia di scarsa entità non conta: è prolungato e continuo, e questo mette a dura prova le unghie che tendono a diventare più fragili e a spezzarsi». Allora come possiamo proteggere le nostre unghie? «Innanzitutto è meglio tenerle corte e rivestirle con una lacca protettiva o uno smalto rinforzante». Ma a volte non basta e occorre aumentare lo spessore ungueale. «A correre in aiuto in questo caso è la cheratina, la cui formazione è favorita dalla biotina, vitamina presente ad esempio nella frutta secca. Buoni alleati anche gli

aminoacidi solforati come la cisteina, contenuta in cipolle, cavoli, broccoli e aglio. Un integratore vi aiuterà in modo mirato e può essere un valido aiuto da assumere ciclicamente». Ma non basta ancora. «Esatto, io raccomando anche una corretta routine di morbidezza, che prevede uno scrub ogni 7-10 giorni e l'applicazione di una crema-barriera molto utile quando fa freddo perché preserva l'idratazione rendendo la pelle morbida. Spalmatela anche sui polsi e sulle unghie, per mantenerle idratate e morbide. Di giorno invece, soprattutto se guidate molto, scegliete una crema mani con filtro solare. Eviterete la comparsa di antiestetiche macchie. Come strategia intensiva funziona anche il metodo delle nonne, che indossavano guanti di seta prima di andare a letto. Voi provate una variante più pratica: applicate la crema e indossate guanti di lattice sottili, o fate una maschera di quelle usa e getta già pronte. Al risveglio l'epidermide sarà morbidissima».