

## GENTE BENESSERE

a cura di **Giulia Stolfa**

Ferro, zinco, manganese e rame aiutano a corazzare gli "artigli". Ma è importante anche la dieta: uova, formaggi e integratori mirati

# Unghie più forti CON I SALI MINERALI

**D**immi che unghie hai, e ti dirò come stai. «Le unghie infatti rispecchiano in parte anche benessere e abitudini di ognuno di noi», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Chi lavora molto al computer, ad esempio, ha spesso le unghie delle mani fragili, che si spezzano più facilmente o crescono in modo irregolare, che si sfaldano e si sdoppiano a causa dei micro traumi cui sono sottoposte frequentemente. Disturbo condiviso, per quanto riguarda le unghie dei piedi, da coloro che indossano scarpe strette».

Se il vostro problema invece è la fragilità, spesso la causa va ricercata in una mancanza di sali minerali specifici che potete assumere tramite l'alimentazione (ne sono ricchi uova e formaggi), ma anche attraverso integratori appositamente formulati. Sono importanti per la bellezza

e la salute delle unghie le vitamine A, B6, E e i sali minerali quali ferro, zinco, selenio, rame e manganese. Molto utili gli smalti rinforzanti, colorati o trasparenti.

Altro discorso merita una particolare insidia, e cioè la micosi dell'unghia. «Tende a manifestarsi come una chiazza grigiasta o giallastra localizzata sui bordi e dona un aspetto "polveroso" della superficie. In questo caso risultano utili le lozioni topiche da spennellare sull'unghia». Come si previene? «Fate attenzione a non camminare a piedi nudi in piscina o in palestra, anche per scongiurare il pericolo di micosi ai piedi. Indossate apposite ciabatte e in caso anche detergenti a risciacquo antimicotici. L'ambiente del piede tende a essere umido specie quando si fa sport: in queste condizioni possono proliferare micro organismi e infezioni. Se correte, indossate calzini di cotone che mantengono il piede asciutto».

### IN VETRINA

Lo smalto antimicotico, il rinforzante che dà una carica anche ai capelli e l'integratore per lui: le novità per le unghie di mani e piedi



Per il trattamento quotidiano dei funghi alle unghie, **Niogermox** di Isdin (39 €).



Comodo e maneggevole, contro l'onicomicosi, il trattamento a forma di penna **Nailner®** di QualiFarma (19,95 €).

Per capelli più vitali e unghie più forti, **Capelli & Unghie** di Erbamea (9 €).



Per lui, a base di **Serenoa Repens**, **MiglioCres Capelli Uomo**: l'integratore per fortificare sia le unghie sia i capelli (24,50 €).

Dalla ricerca "Prodigi della Terra", **San Servazio**, con bambù, silicio e manganese (23,95 €).



Per unghie deboli e che si spezzano, **Biocalin® Unghie** con **Biogenerina®** di Giuliani (23,50 €).