

medicina

I consigli del dermatologo

# LA SALUTE? SI VEDE

di BARBARA MOSCONI

PICCOLE MACCHIE, IRREGOLARITÀ, GRAFFIATURE POSSONO ESSERE SEGNALI DI **INFEZIONI** CHE NON VANNO TRASCURATE. ECCO COME **RICONOSCERLE** E **CURARLE**

**C**rescono, si tagliano, si sfaldano, si spezzano, riacrescono, si ammalano. Le unghie sono sempre lì ma non sempre ce ne prendiamo cura. I problemi (e le soluzioni) sono vari: li approfondiamo con la dottoressa **Magda Belmontesi**, Dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. Le unghie sono annessi cutanei costituite

da cheratina dura (a differenza della cheratina molle della pelle). Oltre a favorire un'azione prensile hanno la funzione di proteggere le falangi delle mani e dei piedi. I problemi delle unghie sono legati all'igiene, alle condizioni ambientali, all'alimentazione e a eventuali traumi. La sofferenza colpisce una o più parti dell'unghia, la matrice (parte interna) o la lamina (parte esterna). Accanto

a queste ci possono essere problematiche legate al bordo ungueale, ossia alla pelle tutto intorno.

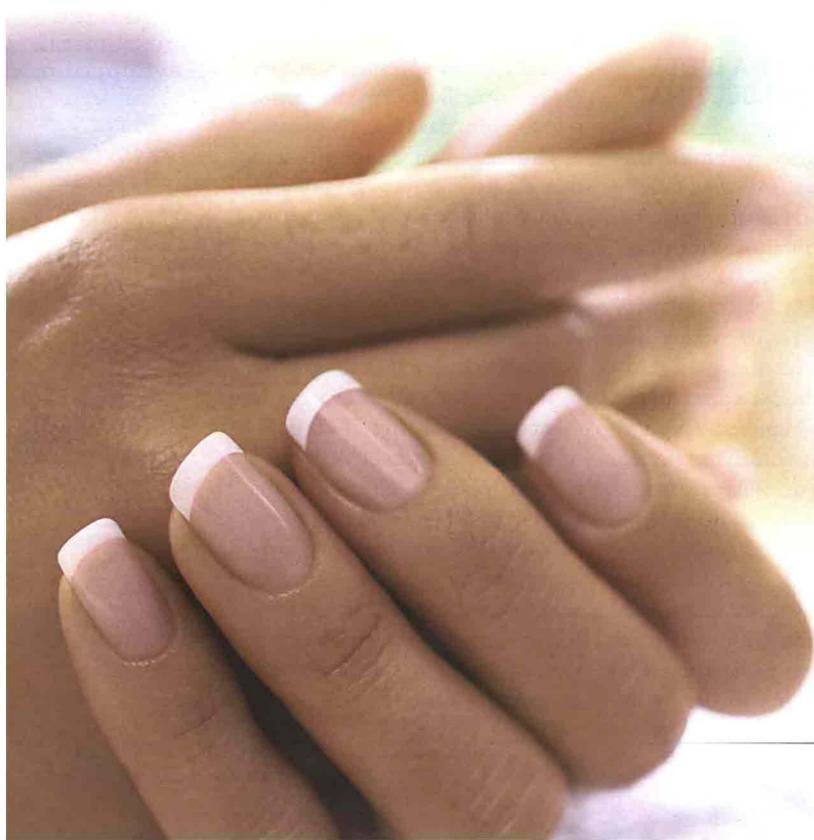
## QUELLE FASTIDIOSE MACCHIOLINE

La problematica più frequente (in aumento fra chi pratica sport) sono le onicomicosi, ossia le infezioni da fungo che attaccano la lamina dell'unghia. Possono essere di diversa origine,

## Se sono deboli o fragili

Prevalentemente sono due le cause:

- ▶ **Uno scarso apporto nutrizionale di amminoacidi solforati** (metionina, cistina e cisteina) che si verifica in chi assume poche proteine e ha carenze di sali minerali (calcio, rame, zinco e ferro). In questo caso si possono prendere integratori specifici e modificare la propria dieta.
- ▶ **Un problema allergico o tossico** (che si verifica quando si toccano detersivi, polveri e sostanze chimiche dannose): in questo caso il rimedio consiste nell'allontanare la sostanza allergica e indossare guanti di cotone e di lattice.



IN ITALIA  
**1,5 milioni**  
di persone hanno un'infezione da funghi sulle unghie di mani o piedi

# DALLE UNGHIE

ma normalmente si presentano come una macchiolina bianco-grigiastra-giallognola che tende a estendersi, intaccare tutta l'unghia e contagiare quelle vicine, fino addirittura a distruggerle. Ne sono colpite più facilmente le unghie dei piedi (camminando in un ambiente umido e senza calze). Di solito il dermatologo fa fare un esame culturale della parte infetta (il laboratorio analizza il tipo di miceti responsabili dell'infezione) e quindi prescrive una terapia antimicotica: una lozione ungueale da applicare sulla lamina e nei casi d' infezione estesa un antimicotico per bocca. L'infezione guarisce lentamente, a volte ci vogliono anche sei mesi perché l'unghia della mano torni sana (e fino a un anno per quella dei piedi).

## IL GIRODITO CHE MALE!

Quando l'infezione intacca il bordo ungueale si ha la perionissi, volgarmente detta «girodito»: un'infezione micotica o batterica che si sviluppa in seguito a una manicure eseguita in modo non sterile oppure quando si tagliano pellicine con forbicine non sterilizzate e si creano dei tagli che sanguinano. La perionissi si manifesta con un rigonfiamento a volte molto doloroso di tutto il bordo dell'unghia (margine ungueale inferiore), con rossore, a volte con febbre alta che spesso

può sviluppare lesioni suppurative (se c'è pus si fa un tampone per accertare di che tipo di infezione si tratti). L'infezione guarisce con un antibiotico locale (in crema) o per bocca (pasticche).

## ATTENZIONE AI «GRAFFI»

Quando la psoriasi intacca l'unghia (sia in chi ne soffre già in altre parti del corpo sia in chi ha una predisposizione genetica) si formano piccoli infossamenti-graffiature («pitting») lungo tutta la lamina ungueale. La lesione può essere minima (piccole graffiature) o arrivare fino alla distruzione della lamina. Non esiste una cura specifica per il problema, nei casi più gravi il der-

matologo può prescrivere farmaci cortisonici locali.

## NON TOCCATE LE PELLICINE

Per colpa di calzature troppo strette che comprimono la matrice, oppure per problemi di tipo circolatorio, l'unghia può crescere gobbosa o schiacciata. Anche chi si mordicchia le pellicine delle mani finisce per indebolirla: in questo caso questa si presenta in forma «anomala», ossia ha un colore non uniforme, una superficie non lucida e un andamento leggermente ondulato (è un danno prevalentemente estetico). Se il trauma ripetuto cessa, il suo aspetto migliora, se invece la sofferenza della matrice si cronicizza l'unghia continuerà a crescere così.



IL NOSTRO ESPERTO



**DOTTORESSA**  
**MAGDA BELMONTESI**

Dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano.

## LE REGOLE PER MANTENERLE SANE

Fare una **manicure** una volta alla settimana nel seguente modo: utilizzare forbicine e tronchesino bolliti e disinfettati; anche la zona da trattare va disinfettata; usare limette di cartone (meno traumatiche); tenere una lunghezza né troppo corta (traumatizza il polpastrello) né troppo lunga; praticare un'igiene quotidiana con apposito spazzolino per pulire le unghie dietro la lamina; evitare di mangiucchiarsi le pellicine. **Smalto:** usare buoni prodotti, (se lo smalto dà allergia scegliere smalti senza nichel);

mettere una base protettiva per non indebolire l'unghia, non sovrapporre strati su strati. Chi usa **unghie semipermanenti** deve lasciare un intervallo di 30-40 giorni tra un trattamento e il successivo per dare all'unghia il tempo di rigenerarsi. In **palestra, piscina, spiaggia** non camminare a piedi nudi dopo il bagno, ma indossare ciabatte di plastica e lavarsi con il proprio detergente; asciugare i piedi prima di indossare le scarpe (l'umidità favorisce infezioni). Se si notano **lesioni** non trascurarle e mostrarle al dermatologo.

