



UNGHIE SANE E BELLE

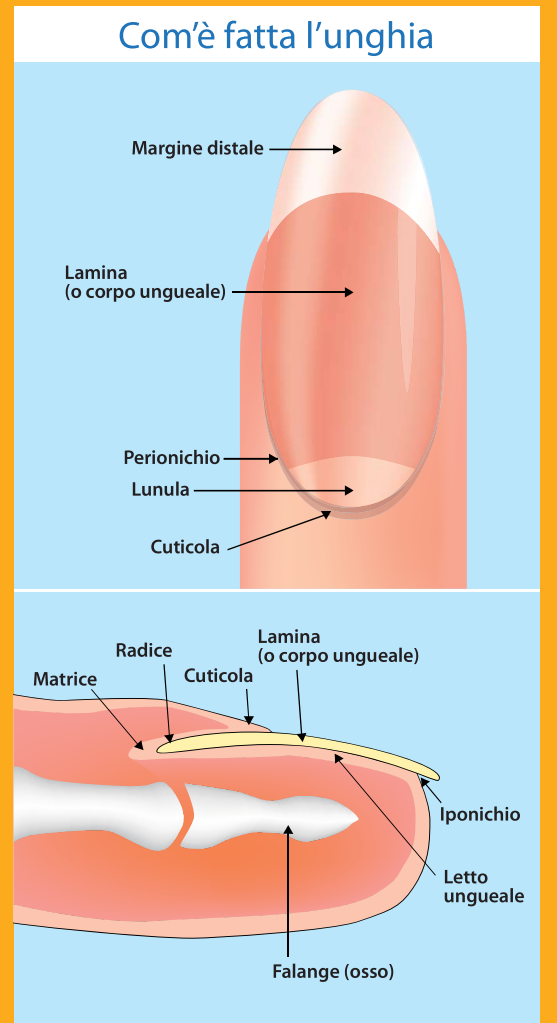
COME PRENDERSENE CURA

Nail artist, nail designer, manicurist... da qualche anno queste definizioni compaiono con frequenza sulle pagine dei quotidiani. Soprattutto d'estate questi "maestri" del beauty look ci insegnano come avere unghie belle e colorate all'ultima moda. Ma prima che belle, le unghie devono essere sane e purtroppo, come ogni parte del corpo, anch'esse sono soggette a malattie. Quali sono le più frequenti? Come prevenirle o curarle?

Spesso considerati semplici problemi estetici, in realtà i cambiamenti della struttura, della forma e del colore delle unghie possono essere indicatori dello stato di salute dell'organismo o delle vere e proprie malattie e come tali non vanno mai sottovalutati.

Quando compaiono è importante, perciò, determinarne la causa non solo per orientare il trattamento, ma anche per escludere disturbi sottostanti. Da tenere ben presente, inoltre, che le malattie delle unghie sono difficili da trattare e spesso frustranti sia

L'unghia, o meglio quello che vediamo, è la cosiddetta **lamina ungueale**, costituita per lo più da cellule morte, cheratinizzate, a cui si deve la durezza e la resistenza dell'unghia. Sembra rosata perché, essendo la lamina trasparente, vediamo il colore del **letto ungueale** sottostante, ricco di vasi sanguigni. È attraverso questo letto che l'unghia riceve l'ossigeno e le sostanze nutritive necessarie alla crescita. La parte deputata alla crescita della lamina è la matrice, non visibile tranne che per un pezzettino, quell'area semilunare di colore bianco alla base dell'unghia che prende il nome di **lunula**. Quando vengono prodotte nuove cellule, quelle più vecchie si induriscono e vengono sospinte in avanti determinando la crescita dell'unghia. La zona sottostante al margine libero, che è la parte che ci dà la misura della crescita dell'unghia, è l'**iponichio**, che continua con la cute del polpastrello: la sua integrità è importante perché deve proteggere il letto ungueale da attacchi esterni come microbi e agenti irritanti, azione che dalla parte opposta viene affidata alla **cuticola** che protegge e sigilla lo spazio fra lamina e piega ungueale.





per chi ne è affetto che per il medico che le deve curare. A causa del lento tasso di crescita della lamina ungueale e della difficoltà di far penetrare i principi attivi nei tessuti ungueali, di solito è necessario attendere diversi mesi prima di vedere i risultati dei trattamenti. Questo ritardo, tuttavia, non deve scoraggiare né indurre ad interrompere la terapia: il problema potrebbe peggiorare compromettendo in modo significativo lo svolgimento delle attività quotidiane e, nel caso delle unghie delle mani, può influire negativamente sulla qualità della vita, soprattutto nelle donne.

I PROBLEMI PIÙ FREQUENTI

È impossibile stimarne l'incidenza proprio perché spesso non vengono ritenuti degni di attenzione e segnalati ad un medico. Molti meriterebbero di essere descritti; fra i tanti, solo per citarne alcuni, onicoressi, onicomadesi, ipercheratosi, linee di Beau, psoriasi ungueale, onicocriptosi (o unghia incarnita), ma non è questa la sede per una trattazione esaustiva. Ci limitiamo perciò a quelli che, con tutta probabilità, sono i più comuni.

Paronichia

La *paronichia* (o *perionissi*), anche chiamata "giradito", è una infezione che colpisce il tessuto intorno all'unghia. In genere è un evento acuto che interessa le unghie delle mani, ma in alcuni casi anche quelle dei piedi (negli alluci l'infezione spesso inizia a livello di un'unghia incarnita).

È causata da traumi che compromettono l'integrità dei tessuti che proteggono l'unghia come, ad esempio, il distacco di un lembo di cuticola ungueale nel corso di una manicure effettuata in modo non corretto. Anche rosicchiarsi le unghie può predisporre a sviluppare paronichia, così come un contatto prolungato con agenti irritanti o l'uso di strumenti per la cura delle unghie contaminati. I microrganismi penetrano attraverso la lesione e infettano i tessuti. Nella forma acuta, che in genere interessa una sola unghia, entro una settimana dal trauma compaiono arrossamento, calore e dolore, con accumulo di pus lungo il margine inferiore o laterale e, talvolta, sotto l'unghia. Il trattamento precoce si basa su impacchi o bagni caldi più volte al giorno, antibiotici topici o orali a seconda della

gravità dell'infezione, e drenaggio del pus se presente.

Nelle persone che per lavoro hanno un contatto prolungato con acqua e detersivi (es. baristi, lavapiatti, chi manipola alimenti) può anche cronicizzare. In questo caso il processo, infiammatorio più che infettivo, si protrae oltre le 6 settimane, può interessare più dita e il trattamento può richiedere anche mesi. L'applicazione di corticosteroidi riduce l'infiammazione, ma sono possibili esacerbazioni intermittenti dei sintomi in seguito all'esposizione a umidità o sostanze irritanti. È tassativo perciò l'utilizzo costante di guanti di cotone sotto quelli impermeabili per evitare il più possibile l'umidità.

Onicolisi

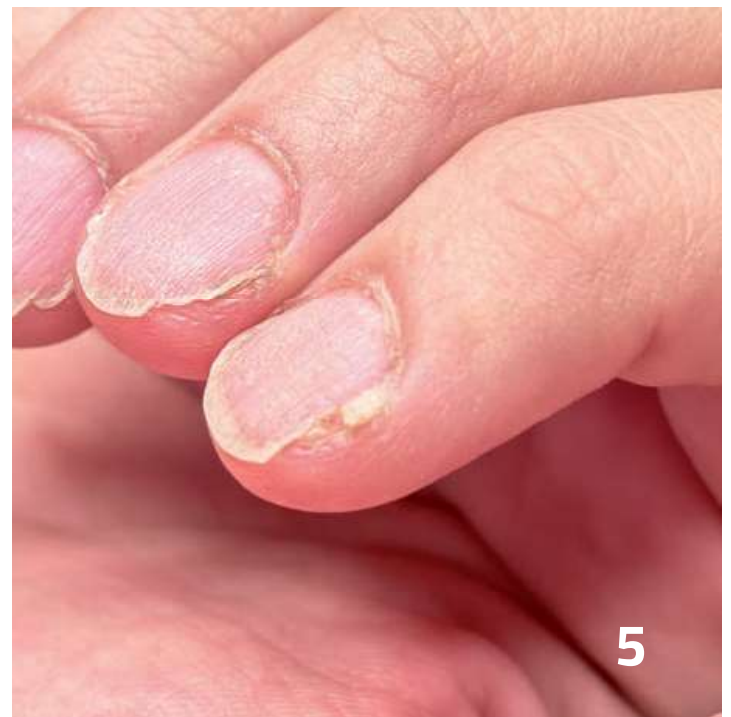
L'*onicolisi* è il distacco della lamina dal letto ungueale, che può verificarsi in seguito a traumi, infezioni (spesso da funghi patogeni) o in caso di malattie che coinvolgono anche le unghie (come la psoriasi). Anche un'umidità eccessiva e l'azione combinata fra alcuni farmaci (ad esempio le tetracicline) e l'esposizione al sole possono esserne la causa. Lo scollamento in genere non provoca dolore, a meno che non avvenga per cause traumatiche, e può portare a perdita dell'unghia (onicomadesi). Se associata ad una patologia specifica sarà questa a dover essere trattata. In ogni caso solo il tempo (dai 4 ai 6 mesi) permetterà all'unghia di recuperare il suo aspetto originale, anche se purtroppo non sempre questo avviene. Nell'attesa che il problema si risolva è bene curare l'unghia mantenendola corta e tagliandola accuratamente.

Sindrome delle unghie fragili

La *sindrome delle unghie fragili* è una condizione che colpisce fino al 20% della popolazione: si manifesta con spaccature, desquamazione e friabilità, quasi esclusivamente alle unghie delle mani.

Poiché la lamina ungueale è una struttura cheratinizzata, fattori che ne alterano la produzione o che la danneggiano direttamente possono determinare la fragilità delle unghie, che si presentano sottili, molli e opache. La fragilità si può presentare con striature e fessurazioni verticali della lamina (**onicoressi**), con sfaldamento progressivo degli strati più superficiali (**onicoschizia lamellina**, nota anche come *distrofia lamellare*) oppure con irregolarità del margine libero dell'unghia. La presentazione clinica dipende dalla gravità e dal grado di coinvolgimento della matrice ungueale.

Le cause di questa sindrome includono il normale invecchiamento, le infezioni, la presenza di patologie debilitanti, trattamenti farmacologici (es. antitumorali e antivirali), traumi o esposizione professionale ad acqua, detersivi o prodotti chimici che disidratano



le unghie e le rendono meno elastiche, nonché manicure aggressive che interferiscono con l'adesione cellulare e modificano persino la composizione della cheratina. La causa può risiedere anche in una carenza di vitamine (A, B₆, C, D, E) o di sali minerali (ferro, selenio, rame, zinco) che sono i normali componenti delle unghie.

Risolvere il problema delle unghie fragili non è semplice. In presenza di una patologia sottostante, ovviamente, la priorità è il trattamento di quest'ultima. In ogni caso comunque può essere d'aiuto usare con regolarità creme o unguenti idratanti e lozioni a base di oli vegetali che rendono più morbide e idratate le unghie, migliorandone l'aspetto. È importante indossare guanti per evitare il contatto con acqua, sostanze irritanti e prodotti chimici ed evitare di limare la superficie dell'unghia. L'integrazione con

biotina (Vitamina B₈: 2,5–10 mg al giorno per via orale) è stata proposta per migliorare la qualità delle unghie, perché stimola la sintesi di molecole lipidiche che aumentano la capacità delle unghie di trattenere l'acqua, rendendole meno suscettibili a spezzarsi; tuttavia la necessità di questa integrazione non è chiara dal momento che la biotina è sintetizzata in abbondante quantità dalla flora intestinale, per cui è difficile che se ne registri una carenza.

L'onicomicosi merita un trattamento più approfondito: non perdere i prossimi numeri di Sani&informa!

AVERE CURA DELLE UNGHIE

Spesso sono le abitudini dannose come una manicure o pedicure aggressiva, l'applicazione di smalti scadenti o una scarsa attenzione durante le faccende domestiche a danneggiare le unghie.

Quindi la prima cosa da fare è avere molta cura delle proprie unghie, a partire dalla routine del taglio che deve essere arrotondato ai bordi ma non troppo, specialmente nelle unghie dei piedi, per evitare il rischio che l'unghia si incarnisca. Le cuticole dovrebbero essere lasciate in posizione perché servono ad impedire l'ingresso di agenti patogeni. La superficie dell'unghia non deve essere limata perché questo assottiglia la lamina ungueale.

Infine è bene non trascurare la qualità dei prodotti usati per la manicure. Molti vantano la capacità di migliorare la salute delle unghie, tuttavia, le prove che questi prodotti siano in grado di produrre qualche risultato oltre a quello cosmetico sono limitate.

