

SETTIMANALE DI SALUTE

BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

Versani

& BELLI

SEMBRARE PIÙ GIOVANI

*copia i segreti delle donne
che tutte invidiano*

braccia ok

programma t-shirt!

**ELIMINA SUBITO
L'EFFETTO "TENDINA"**

pressione alta

**COME ABBASSARLA
IN MODO NATURALE**

SANITÀ COSTOSA

*è ancora vantaggioso
il servizio pubblico?*

la dieta fast

(rivisitata)

**UN SUCCESSO IN GRAN
BRETAGNA, RIVISTO
DAL NOSTRO NUTRIZIONISTA**

LAVORO

*i nuovi contratti
convengono
davvero?*

*mangiare
meno*

**DALLA SCIENZA
I TRUCCHI ANTI FAME**

BREATHWORK

*impara a respirare per
liberarti dalle tossine*

stomaco

IL TEST CHE PREVIENE IL TUMORE



Anno 22 - numero 20 - 17 maggio 2013 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

tanti problemi *sull'unghia*

Possono cambiare colore, ispessirsi, spezzarsi, o presentare macchie scure. Problemi non solo estetici: le unghie, infatti, possono nascondere difetti che hanno a che fare con lo stato di benessere generale

di che cosa si tratta

l'onicomicosi

È l'infezione di una o più unghie di mani e piedi a causa di funghi, generalmente appartenenti alla famiglia dei dermatofiti. Anche lieviti, come la *Candida albicans*, e muffe possono essere responsabili di questo problema. Nell'83% dei casi colpisce le sole unghie dei piedi.

l'onicocriptosi

Comunemente si definisce "unghia incarnita" e interessa solo quelle dei piedi, l'alluce e il secondo dito in particolare. La lamina dell'unghia, essendo più larga della base, penetra la parte laterale del dito. Colpisce soprattutto chi pratica sport o chi è soggetto a ripetuti traumi.

la psoriasi

Consiste in piccole depressioni cupoliformi dello strato superficiale, che partono dalla matrice, la parte iniziale dell'unghia. Con il passare del tempo, l'unghia assomiglia alla superficie di un ditale da sarta: diventa, cioè, puntiforme, con piccole chiazze bianco-rossastre.

il melanoma

È un tumore della pelle molto aggressivo, che può essere confuso con un neo. Compare anche sotto l'unghia di mani o piedi. Può non dare alcuna pigmentazione anomala all'unghia, o può presentarsi come una macchia nera, che potrebbe far erroneamente pensare a un ematoma che segue un trauma o a un neo subungueale.

creme

ANCHE LORO INVECCHIANO

Le unghie, in genere, si ricambiano ogni quattro mesi. Con il passare degli anni, come succede al corpo, invecchiano e crescono più lentamente. Ecco perché molti dei disagi che le riguardano, quando non si è più giovani, possono richiedere tempi più lunghi per essere risolti. L'effetto aging può fare apparire le unghie opache, increspate o ispessite, tanto da essere più difficili da tagliare. Prendersene cura, già a partire dalla giovane età, mangiando ricchi di sostanze antiossidanti, aiuterà la loro salute e bellezza.



i sintomi

Può causare prurito o dolore, ma solitamente è asintomatica. Compagnoni, però, alterazioni di colore dell'unghia, che da rosata diventa giallastra, biancastra, verdastra, o nerastra. Se non è curata e il fungo si diffonde sotto l'unghia, la ispessisce e la sbriciola. Se colpisce le unghie dei piedi, è fonte di fastidi quando si indossano le scarpe.

La parte laterale del dito si infiamma e può comparire il pus. Il dolore che causa è molto forte.

Nella fase iniziale è asintomatica. Se il problema diventa importante, l'unghia subisce alterazioni: può sfaldarsi e indebolirsi, soprattutto nella parte terminale. Oppure comparire distrofie, ispessimento, o malformazioni delle falangi. Se colpisce quelle dei piedi, indossare le scarpe provoca dolore.

Nella fase iniziale è asintomatico ed è anche per questo che è difficile diagnosticarlo in tempi brevi. Con il passare del tempo, può invadere i tessuti sempre più in profondità e causare dolori molto forti.

le cure

Generalmente si utilizza un antimicotico per bocca e uno locale, abbinato a un cheratolitico (un prodotto che scioglie l'unghia) per farlo penetrare meglio.

Fino a qualche anno fa veniva rimossa chirurgicamente la lamina dell'unghia. Oggi, invece, si fa una fenolizzazione della matrice: un intervento che riduce la larghezza della lamina dell'unghia.

Compare insieme o anticipa quella della pelle che si può trattare con prodotti specifici. Mentre sulle unghie, per la loro scarsa permeabilità, è più difficile intervenire. Se sono ispessite, una crema a base di urea può renderle più morbide, facilitando l'eliminazione dell'accumulo di squame sottoungueali. Il sole fa migliorare la situazione.

Bisogna intervenire chirurgicamente: si rimuove l'unghia e si asporta la parte di tessuto interessata dal melanoma. Nei casi più seri, si procede all'amputazione.

la prevenzione

Asciugare bene i piedi ed evitare scarpe troppo strette o troppo larghe, con il tacco alto o che bloccano la traspirazione. Evitare scarpe sportive non adatte all'attività praticata e i traumi alle unghie.

Fare attenzione alla pedicure: l'unghia va tagliata in modo dritto e non arrotondata. Evitare i traumi.

La psoriasi è un disturbo multifattoriale, cioè scatenato da più cause, tra cui la predisposizione genetica. Non si può quindi parlare di prevenzione. Si può suggerire di evitare i microtraumi ripetuti alle unghie e uno stile di vita che sia il più tranquillo possibile: lo stress è uno dei fattori che peggiorano questo disturbo.

Meglio evitare lunghe esposizioni al sole senza protezione.

A PROPOSITO DI FUNGHI

È stata recentemente condotta in Italia un'indagine sulle onicomicosi che ha coinvolto più di 8.000 persone. I risultati emersi evidenziano che il 14% della popolazione è interessata dal disagio. Nell'83% riguarda le sole unghie dei piedi e colpisce il primo e il secondo dito. Il pollice è quello più aggredito nelle mani. La prevalenza di micosi è direttamente proporzionale all'età: il 16,1% ha tra i 45 e 60 anni, il 20,7% è over 60. Tra i principali fattori di rischio c'è il diabete. Ma anche chi soffre di alluce valgo, ha problemi cardiovascolari, di immunodeficienza, di iperidrosi o chi ne ha già avuto a che fare in passato, tende a essere una persona maggiormente esposta a infezioni da funghi. Anche gli sportivi possono esserne colpiti, a causa dei ripetuti traumatismi delle unghie. Negli anziani è più facile che compaiano funghi, perché le unghie crescono più lentamente.

asciugare



pedicure



operare



Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza del dottor Massimo Ghislanzoni, dirigente medico all'istituto di Scienze dermatologiche dell'università degli Studi di Milano e membro di Aida (Associazione italiana dermatologi ambulatoriali).