



BENESSERE

# La salute in punta di dita

—di **Monica Melotti** | 11 giugno 2019



**N**on è solo una questione di manicure, di scegliere la forma e il colore giusto, ma è soprattutto una questione di unghie sane. La forma, la struttura e il colore delle unghie (prive di smalto), **rivelano molto del loro benessere e sono dei preziosi indicatori se qualcosa non va a livello locale, ma anche in generale.**

«Le unghie sono formazioni cornee dell'epidermide, formate da una radice, quasi completamente nascosta, tranne la lanula, la mezza luna che traspare alla base della lamina ungueale - dice **Maria Gabriella di Russo**, idrologo e medico estetico a Milano e Formia -. La cuticola,

I PIÙ LETTI DI MODA24

**ULTIME NOVITÀ**  
Dal catalogo del Sole 24 Ore

SCOPRI ALTRI PRODOTTI >

LE GALLERY PIÙ VISTE

invece, è una linea biancastra, sottile e appena percettibile che funge da protezione, mentre la lamina ungueale ha una struttura dura, anelastica, tagliente e fragile al tempo stesso, di colorito roseo trasparente con una superficie uniforme e levigata».

### Quando cambiano colore

Sono diverse le cause che incidono sulla bellezza e salute delle unghie. Uno dei motivi più frequenti è applicare ripetutamente smalti di scarsa qualità o fare manicure troppo aggressive, ma possono anche incidere l'uso di solventi irritanti, che **predispongono alla comparsa di macchie o striature sulla lamina ungueale**.

Quali sono i **campanelli d'allarme**? «La presenza di puntini bianchi sulla lamina ungueale, o leuconichia puntata, è una caratteristica dell'infanzia, ma può comparire anche negli adulti, ed è una conseguenza di microtraumi ripetuti – continua l'esperta -. **Le macchie scure** sotto l'unghia con sfumature dal viola al nero sono segno di un ematoma subungueale. I tessuti sotto la lamina reagiscono a un forte colpo come reagisce il resto della pelle. Se, invece, le unghie diventano blu, possono esserci dei problemi circolatori. **Se l'unghia vira verso il giallo**, il problema può essere di natura tiroidea, ipertiroidismo, oppure d'origine micotica o di natura bronco-respiratoria. Se l'unghia presenta alterazioni di colore rosso-giallastro può essere una conseguenza della psoriasi».

### Le cause delle unghie fragili

Le unghie possono sfaldarsi, diventare fragili e sottili, molli e opache per molte ragioni. Alterazioni ungueali sono spesso presenti nelle **persone con carenze dietetiche di minerali, vitamine e proteine**. Le cause più comuni sono la carenza di vitamine A, B6, E, o di sali minerali, quali: ferro, zinco, selenio, rame.

«La mancanza di ferro determina assottigliamento e fragilità, oppure è il risultato di diete drastiche o di malattie debilitanti – precisa **Di Russo** -. Il contatto prolungato con determinati detersivi a mani nude, che contengono tensioattivi o altre sostanze chimiche, possono indebolire l'unghia, per questo è sempre consigliato l'uso di guanti di plastica».

### Anche la forma è importante

Il cambiamento della forma dell'unghia è un altro campanello d'allarme da non sottovalutare. «Le unghie con ipertrofia e ispessimento della lamina possono essere la conseguenza di traumi e



**ITALIA** | 9 giugno 2019  
Mondiali di calcio femminile, impresa Italia: battuta l'Australia



**MONDO** | 9 giugno 2019  
New York, la high line festeggia i suoi primi 10 anni



**MODA** | 4 giugno 2019  
Melania Trump, stile di una First Lady fra Londra e la Francia



**MONDO** | 9 giugno 2019  
Hong Kong, un milione in piazza contro la legge sull'estradizione forzata in Cina



**MODA** | 10 giugno 2019  
Forte Village, il lusso della Sardegna

micosi - continua l'esperta -. Se l'unghia è a cucchiaino può essere un indizio di anemia da carenza di ferro, mentre quella convessa, a vetrino d'orologio, che arriva quasi a ricoprire le punte dei polpastrelli, può essere segno di malattie all'apparato respiratorio, come la bronchite cronica, del fegato o dell'intestino.

Se, invece, l'unghia appare ispessita alla sua estremità, quasi crescesse verso l'alto, e la sua cavità si riempie di materiale corneo, può essere un indizio di anomalie della tiroide, psoriasi, oppure di scarpe troppo strette, se riguarda le unghie dei piedi, o di ripetuti microtraumi, manifestazione frequente negli sportivi».

### **Beauty routine unghie**

Se il problema non è grave e la fragilità è temporanea, non è richiesta una visita specialistica. Ognuno può seguire una beauty routine per rafforzare le unghie. Il primo step è applicare degli smalti rinforzanti e dei coat indurenti, un occhio va riservato anche le cuticole che devono sempre essere bene idratate. Tra le novità per fortificare le unghie, Planet Pharma lancia MY NAILS tre prodotti ad hoc: Keratin Repair Forte, Magic Oil Cuticle e Smalto Gel & Volume Effect. Un all'over, indicato per unghie, capelli e pelle del viso, è Riad Argan di Incarose, 100% Olio d'Argan Purissimo Biologico certificato Ecocert.

Dagli Usa, Sally Hansen presenta la collezione Color & Care con due nuovi trattamenti performanti: Hard as Wraps, rinforzante e levigante e Moisture Rehab, un siero idratante per unghie e cuticole disidratate. Da portare in borsetta, a portata di click, il nuovo ISDN SI-NAILS contiene un mix tra cui l'acido ialuronico cationico per migliorare l'aspetto di cuticole e unghie.

Integratori? Sì, soprattutto nei cambi di stagione, ma vanno assunti per almeno tre mesi. Vi segnaliamo Phytophanère di Phyto Paris per unghie e capelli, ricco di aminoacidi, acidi grassi (Omega 3 e 6) e vitamine (C, E, B5 e B2); e Capelli, Pelle e Unghie di Swisse a base di vitamine B7 e C, Ferro, Silicio, Zinco ed Estratto di Cardo Mariano.

© Riproduzione riservata

---

---

**ARGOMENTI:** [Formia](#) | [Stati Uniti d'America](#) | [Milano](#) | [Wraps](#) | [Incarose](#) | [Argan Purissimo Biologico](#) | [Maria Gabriella](#) | [Riad Argan](#) | [Sally Hansen](#) | [Hard](#) | [Swisse](#)