

LE UNGHIE

specchio della salute

di **Monica Faganello**, farmacista

Spesso sottoposte a stressanti manicure estetiche, le unghie sono importanti indicatori dello stato di salute della persona. Imparare a riconoscere le loro modificazioni può aiutare a non sottovalutare la presenza di disturbi organici anche severi

Con l'arrivo della bella stagione mani e piedi tornano in primo piano e già si discute di quale sarà la manicure di tendenza.

Se da un lato la moda primavera-estate 2014 propone dita sempre più colorate, spiritose e scenografiche dall'altro è importante fare attenzione alle nail art perché non sempre fanno bene alle nostre unghie. L'utilizzo degli smalti, infatti, può causare

un'alterazione della lamina ungueale ma anche nascondere inestetismi e malattie dell'unghia derivanti da disturbi dell'intero organismo. La struttura, la forma e il colore delle unghie sono quindi importanti indicatori dello stato di salute della persona: una loro alterazione può rappresentare un importante campanello di allarme di disturbi fisici anche severi.

Principali alterazioni delle lamine ungueali e disturbi associati

L'unghia è una lamina cornea semitrasparente che ricopre l'estremità delle dita. Ha come scopo facilitare la prensione, limitando l'affondamento della carne del dito. Nell'uomo, l'unghia è composta di varie parti:

- la lamina o corpo ungueale, che è la parte cornea composta soprattutto da cheratina;
- la matrice ungueale, situata prossimalmente e nascosta dalla cuticola, responsabile della crescita dell'unghia;
- il letto ungueale, costituisce la base su cui poggia materialmente l'unghia. Un'unghia sana è aderente al letto ungueale;
- la lunula, zona prossimale a forma di mezza luna biancastra;
- l'eponichio detto anche cuticola ungueale, che ricopre la parte più prossimale dell'unghia e la protegge da agenti esterni.

In condizioni fisiologiche la lamina ungueale presenta una superficie liscia e brillante. Un'unghia sana è resistente, di colore rosato ed è caratterizzata da una superficie uniforme e levigata. In alcuni casi un'alterazione del colore e/o della forma dell'unghia può indicare la presenza di un disturbo organico, in altri, e non di rado, il cambiamento di aspetto è dovuto ad abitudini sbagliate, come ad esempio una manicure troppo aggressiva, l'utilizzo di smalti di qualità scadente o il mancato utilizzo di guanti quando si la-

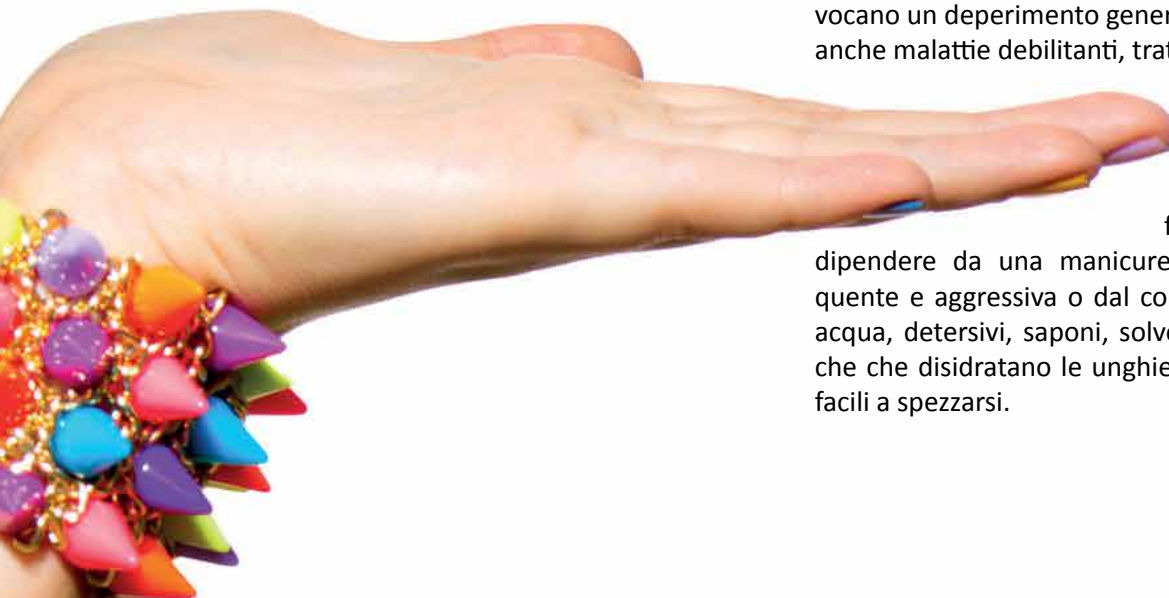
vano i piatti e si fa il bucato a mano. A volte, invece, all'origine del cattivo stato di salute delle unghie ci sono traumi o malattie della pelle, come la psoriasi o una micosi, o disturbi interni, ad esempio a carico dell'apparato cardiocircolatorio.

In genere se l'anomalia interessa solo un'unghia o al massimo due, è probabile che la causa sia esterna, mentre se sono tutte le unghie a cambiare colore o forma, è ragionevole sospettare la presenza di un malfunzionamento organico. Le alterazioni delle unghie sono numerose e possono riguardare la consistenza, la forma e il colore.

Esaminiamo le principali e impariamo a conoscere i disturbi organici a esse associati.

Unghie fragili: onicoressi e onicoschizia

Le cosiddette unghie fragili possono presentarsi con dei taglietti verticali (onicoressi) o con uno sdoppiamento della lamina (onicoschizia). Poiché tale fragilità si osserva più spesso nelle donne, è evidente che l'uso di solventi e detersivi gioca un ruolo importante. La doppia protezione delle mani, con guanto di cotone calzato sotto il guanto di gomma, può essere una buona norma di prevenzione. Le unghie sono costituite da minerali, vitamine, aminoacidi, grassi e acqua. Una carenza di vitamine (A, B6, E) o di sali minerali (ferro, zinco, selenio, rame) può causare unghie sottili, molli, opache che si spezzano facilmente. Spesso, all'origine della fragilità delle unghie vi sono errate abitudini alimentari o diete drastiche che provocano un deperimento generale dell'organismo ma anche malattie debilitanti, trattamenti farmacologici prolungati o terapie con farmaci anti-tumorali (tamoxifene). Infine, la fragilità ungueale può dipendere da una manicure eccessivamente frequente e aggressiva o dal contatto prolungato con acqua, detersivi, saponi, solventi e sostanze chimiche che disidratano le unghie rendendole secche e facili a spezzarsi.



NOVITÀ

CON IL PASSARE DEGLI ANNI LA PELLE
DELLE TUE CLIENTI CAMBIA SEMPRE IN MODO DIVERSO

Ora c'è una nuova soluzione completa



THE BEAUTY OF CERTAINTY

L'amore, le risate, il lavoro, le vacanze, la famiglia... sono tutte queste esperienze di vita a rendere le tue clienti quelle che sono, ma hanno anche un effetto sulla loro pelle, che viene accentuato con la menopausa.

Questo è il motivo per cui nei **Laboratori Boots** abbiamo sviluppato una nuova linea nella nostra gamma anti-age, **SERUM⁷ RENEW**.

Affiancandosi a **SERUM⁷** e **SERUM⁷ LIFT**, si rivolge specificatamente alle criticità della pelle delle donne in post-menopausa.

La gamma di prodotti **SERUM⁷ RENEW** è stata ampiamente testata da studi indipendenti, ed è stato provato che tali prodotti non solo aiutano a ridurre linee e rughe, ma offrono una cura più completa.

SERUM⁷ RENEW aiuta a ri-attivare la pelle matura per una rinnovata giovinezza.

La gamma contiene i nostri unici complessi **ReNEWaL** e **Age Defence** che donano alla pelle un colorito uniforme, ne migliorano la compattezza e riducono le macchie scure, mentre allo stesso tempo rinnovano attivamente la superficie della pelle rendendola più radiosa.

È il cambiamento che le tue clienti stavano aspettando.



Xantonichia o unghie gialle

Quando le unghie diventano gialle, la causa può essere un'onicomicosi (attacco di funghi e batteri che sfaldano la lamina dell'unghia), oppure l'onicodistrofia o la psoriasi o in ultimo l'abuso di farmaci come le tetracicline. A volte invece il colore giallognolo è spesso la conseguenza dell'utilizzo di smalti di cattiva qualità o dell'applicazione di smalti dal colore molto intenso direttamente sulle unghie senza la preventiva applicazione di una base protettiva incolore adeguata. Le unghie possono diventare gialle anche in presenza di una malattia a carico dell'apparato respiratorio (ad esempio pleuriti, bronchiti e sinusiti croniche), e in questo caso l'ingiallimento riguarda sia le unghie delle mani sia quelle dei piedi.

Unghie violacee o onichocyanosi

Il colore blu-violaceo, se interessa tutte le unghie indica disfunzioni all'apparato circolatorio. Una cattiva circolazione del sangue provoca una difettosa ossigenazione dei tessuti che diventano blu o cianotici e questo si vede bene proprio a livello delle unghie. Per questo motivo, prima di ogni intervento chirurgico, è obbligatorio che il paziente elimini dalle unghie lo smalto presente per permettere agli operatori di individuare problematiche circolatorie durante l'intervento ospedaliero.

Unghie bianche o leuconichia

Se le unghie tendono a diventare bianche, il problema potrebbe essere dovuto a infezione da lieviti e dermatofiti. Se le lamine di tutte le unghie sono completamente imbiancate e solo su una minima porzione, situata vicino al bordo dell'unghia stessa, permane la colorazione rosata, ciò potrebbe indicare la presenza di una cirrosi epatica o di malattie del sangue. Una colorazione rossastra (rubronichia) può essere sintomatica della malattia di Darier.

Unghie che presentano macchioline bianche

Le macchie bianche non sono altro che bolle d'aria che si formano tra le lamine delle unghie. La loro presenza è la conseguenza di microtraumi che si verificano sulla matrice dell'unghia, cioè quel tessuto che produce la lamina ungueale e che è protetta sotto la cute. Se le macchioline bianche interessano tutte o la maggioranza delle unghie possono segnalare la presenza di malattie della pelle, quali la psoriasi e la dermatite atopica.

Unghie che presentano macchioline scure o melanonichia

Le piccole macchie scure sono di solito causate da onicomicosi o da ematomi al di sotto della lamina, causate da un trauma, e scompaiono in breve tempo; se non scompaiono, possono rappresentare un neo benigno che cresce, ma anche un melanoma. Occorre quindi richiedere la visita dermatologica.

Unghie che presentano righe verticali

La comparsa di striature parallele, più o meno profonde, sulla superficie delle unghie, è un fenomeno legato al naturale processo d'invecchiamento, ma è molto frequente anche nelle persone che soffrono di eczemi cronici.

Unghie che presentano avvallamenti

Quando su un'unghia appaiono solchi orizzontali più o meno profondi (le cosiddette "linee di Beau"), la causa risiede solitamente in un trauma alla matrice. Se gli avvallamenti interessano tutte le unghie, invece, possono essere la spia di uno stato di anemia, come avviene nelle emorragie acute.

Unghie bianche e brune

L'unghia che presenta contemporaneamente zone bianche e zone brune è probabilmente parassitata un fungo (onicomicosi) e va tempestivamente curata con creme o lacche antimicotiche e la somministrazione di antimicotici per via orale, per evitare che l'infezione si diffonda alle altre unghie.

Per le gambe stanche e pesanti
NormoVen a base di estratto di foglie di vite rossa

Libera il benessere in due passi



Speciale
promozione
in Farmacia

Compresse + Freeze Gel
€ 17,00 + € 9,50

~~€ 26,50~~ **€ 19,50**

Vendita abbinata
Sconto di € 7 pari al 26,42%

NormoVen **Compresse**

Ti aiuta a **migliorare la circolazione**,
a **ridurre il gonfiore** e ad attenuare la
sensazione di pesantezza.

NormoVen **Freeze Gel**

Il **gel rinfrescante** che ti dà subito un
effetto "ghiaccio", riporta **rapidamente**
solievo e **freschezza** alle tue gambe.

Actavis


AUROBINDO
Committed to healthier life!



Unghie bianche e rosa

Se le unghie appaiono bianche con parte finale una striscia rosa si può sospettare una cirrosi epatica (“unghie bianche di Terry”, dal nome del ricercatore che intuì il legame tra il colore delle unghie e questa malattia del fegato).

Unghie a cucchiaio o coilonichia

Se le unghie si scavano nel centro a forma di cucchiaio si può pensare a una carenza di ferro e, quindi, a un’anemia. Anche problemi alla tiroide o semplici traumi professionali possono indurre l’unghia a cucchiaio.

Unghie a vetrino d’orologio o ippocratismo digitale

L’ippocratismo digitale (digital clubbing) o dita a bacchetta di tamburo (drumstick fingers) o anche acropachia o ipertrofia osteoarticolare consiste in un aumento delle dimensioni delle falangi distali delle dita delle mani e si riscontra spesso nei pazienti con patologia respiratoria cronica, cardiopatie gravi, oppure con MICI o cirrosi, anche se sono stati descritti dei casi idiopatici. Non se ne conosce la patogenesi, ma si pensa che sia dovuto a un’ipertrofia tissutale provocata dalla risposta endoteliale alla bassa ossigenazione periferica che si osserva in queste patologie. Le falangi distali sono rigonfie e le unghie a vetrino d’orologio, ovvero molto curve e lucide. Quest’alterazione interessa tutte le unghie che appaiono convesse e tendono a ricoprire la punta dei polpastrelli. L’alterazione legata a malattie dell’apparato respiratorio, del fegato e dell’intestino, è presente anche nei forti fumatori e in chi fa abuso di alcol.

Unghie ondulate

Se la superficie delle unghie non è uniforme e levigata, ma presenta una serie di creste, la colpa è probabilmente di una manicure troppo aggressiva, che danneggia la matrice dell’unghia.

Unghie a ditale o nail pitting

Questa anomalia è caratterizzata da piccole depressioni puntiformi, superficiali, di forma e distribuzione variabili e irregolari nella lamina dell’unghia che danno il caratteristico aspetto a «ditale da cucito» e che indicano delle anomalie della matrice prossimale dell’unghia. E’ tipica di malattie della pelle, quali la psoriasi, l’alopecia, le allergie da contatto, l’eczema cronico e il lichen planus anche se le depressioni nell’unghia psoriasica sono in genere più profonde. Le lesioni derivano da alterazioni negli strati sovrapposti che compongono la lamina ungueale che cresce dalla matrice prossimale. Queste lesioni sono determinate da gruppi di particolari cellule paracheratosiche nello strato corneo che interrompono il normale processo di cheratinizzazione. Man mano che l’unghia cresce verso l’esterno e si allunga, questi gruppi di cellule che si riuniscono in cosiddetti nidi sono esposti all’ambiente circostante e si verifica una graduale desquamazione/cedimento di queste cellule che lascia una ben distinta depressione nella lamina ungueale. Una sequenza di punteggiature sulla superficie della lamina ungueale rappresenta una stria longitudinale o trasversale di lesioni psoriasiche in successione, quindi la lunghezza di queste linee punteggiate suggerisce da quanto tempo la matrice prossimale dell’unghia sia stata alterata da questa lesione psoriasica. Più è profonda la depressione più è profondo lo strato della lamina coinvolto nella lesione.

Unghie a grotta

L’estremità dell’unghia risulta fortemente ispessita poiché l’unghia tende a crescere verso l’alto e sotto si forma una cavità (grotta) che si riempie di materiale corneo. Se questa alterazione si verifica nelle unghie dei piedi, la causa può essere semplicemente l’uso di scarpe troppo strette che sottopongono le unghie a traumi continui. Può essere legata ad alcune anomalie nel funzionamento della tiroide o alla psoriasi (le squame della pelle possono sollevare la lamina ungueale).



SOCIAL NETWORK **in** FARMACIA

**Un nuovo Corso Utifar
per creare e gestire la pagina Facebook**

I prossimi appuntamenti:

22 maggio 2014

e in replica 4 e 11 giugno 2014

dalle 14,00 alle 18,00

**presso la sede Utifar - via M. Macchi 32 - Milano
(fronte stazione Centrale)**

Il costo del corso è di 100 euro per i soci Utifar e 150 euro per i non soci

**CORSI
UTIFAR**

Info: www.utifar.it - tel. 02 70608367





Unghie spesse o onicogriposi

L'unghia s'ispessisce e cambia forma fino ad assomigliare a un artiglio, da cui il nome di onicogriposi. Questa deformazione colpisce soprattutto le persone anziane ed è legata all'invecchiamento del compartimento vascolare delle unghie ma può essere causata anche dall'utilizzo di scarpe dalla punta eccessivamente stretta.

Unghie che si distaccano

Le lamine appaiono deboli, poco resistenti, hanno la tendenza a spaccarsi molto facilmente e a staccarsi dal letto sottostante. Quando una o più lamine ungueali si distaccano, la causa va ricercata in un'intossicazione da farmaci (ad esempio antibiotici) o nella sindrome di Reynaud, una patologia che blocca temporaneamente l'afflusso di sangue alle dita delle mani, causando il distacco delle lamine.

Unghie che fanno male

A volte un'unghia fa male quando la si preme, anche se forma e colore appaiono del tutto normali; in questo caso la causa risiede nella presenza di un glomo, una piccola formazione vascolare del letto ungueale che non riesce a espandersi per la presenza dell'unghia. E' necessario rivolgersi al dermatologo, per rimuovere l'unghia e asportare il glomo.

Unghie incarnite o onicocriptosi

La parte laterale dell'unghia si infossa nel derma e non riesce a scorrere in avanti. Si formano infezioni continue, molto dolorose, e si creano noduli reattivi. L'unghia incarnita è spesso causata dalla forma stessa del piede, ma l'obesità e l'uso di calzari rigidi possono favorire questo disturbo. L'unghia incarnita va trattata il prima possibile. Per eliminare il problema dell'unghia incarnita senza sacrificare la lamina, come si faceva in passato, si procede con la tecnica della fenolizzazione della emimatrice: si anestetizza localmente la parte da trattare, si esegue il taglio con tronchese della parte laterale della lamina, si estrae la porzione incarnita, si distrugge per toccatura di fenolo la porzione laterale della matrice, infine si fa la medicazione. L'intervento si svolge in ambulatorio, dura trenta minuti e il paziente riprende a camminare subito dopo l'intervento.

Manicure: rischi

Gli smalti usati oggi per il manicure sono generalmente sicuri, privati di allergeni e sostanze tossiche che in passato creavano problemi. Bisogna invece diffidare degli smalti specifici che vantano effetti curativi (ad esempio sulle micosi) ma che in realtà non sono funzionali; le micosi sono un fatto eccezionale che deve essere diagnosticato e curato da uno specialista. In generale, l'uso molto frequente e costante degli smalti può provocare un ingiallimento della lamina dovuto a penetrazione nella lamina stessa di pigmenti colorati del prodotto che ne alterano il colore naturale. È preferibile lasciar intercorrere dei giorni di pausa tra l'uso di uno smalto e l'altro per evitare che la lamina diventi meno trasparente e meno lucida. In caso la lamina diventi giallognola, basta interrompere l'uso degli smalti, eseguire una fresatura e levigatura e la lamina ricrescerà del colore naturale.

Quali sono le situazioni in cui è bene evitare l'uso delle lacche e quali invece è consigliabile?

Nel caso in cui ci sia un difetto del letto ungueale, è bene evitare l'uso degli smalti. Il letto deve essere sempre ben vascolarizzato per donare il colorito roseo alle unghie. Quando questo tessuto è secco e mal costruito, l'unghia risulta sempre bianca e opaca. La luce del sole funziona molto bene come riparatore del letto ungueale, soprattutto durante l'estate e fa sì che il letto ritorni roseo. Se si applica lo smalto, impediamo l'arrivo dei raggi ultravioletti e quindi ne limitiamo gli effetti benefici. Se il problema è nella crescita dell'unghia, l'uso dello smalto non crea danni, anzi maschera i difetti. Così ci si sente più tranquilli e sicuri e allo stesso tempo si beneficia degli effetti del sole. Infatti, i raggi del sole colpiscono la matrice ungueale che è la "fabbrica" in cui le cellule generano unghia. La matrice è situata sotto la pelle prima della lamina dell'unghia quindi la lamina può essere rivestita dallo smalto che minimizza le imperfezioni senza peggiorare il problema. D'estate è preferibile l'uso di scarpe aperte per sfruttare l'azione positiva del sole che porta a una crescita di un'unghia più compatta e luminosa. Per quanto riguarda la rimozione degli smalti, esistono vari tipi di solventi specifici. L'acetone è il più usato e anche il più consigliabile perché non crea problemi di tossicità e allergie; tuttavia disidrata molto la pelle intorno all'unghia, rende molto secche le cuticole e con il tempo rischia di danneggiarle. Dopo aver rimosso lo smalto con l'acetone, è bene passare sulla cute un unguento idratante in modo da evitare

il rischio di secchezza. L'uso di unghie finte in resina è più problematico rispetto all'uso del semplice smalto, perché per farle aderire alla lamina vengono usate delle resine specifiche caratterizzate da una potente adesività. Queste sostanze possono provocare allergie e irritare la cute. Inoltre per eliminare le tip artificiali vengono usati dei solventi molto più aggressivi del classico acetone, che danneggiano la lamina dell'unghia.

Esistono tecniche diverse e tanti materiali, ma quando si tratta di allungamenti, estensioni o ricostruzioni totali dell'unghia si fa sempre uso di resine acriliche e solventi aggressivi che sono poco tollerati dalla nostra cute e dalla lamina ungueale. Le lamine indebolite dall'uso eccessivo e continuo di queste sostanze si sfaldano, sono più opache e la pelle intorno all'unghia è più soggetta a infiammazioni. Stessi problemi per chi ricorre all'uso di perline e paillette adesive, anch'esse applicate con colle molto resistenti. Le sostanze usate in questi casi penetrano all'interno dell'unghia e rendono i tessuti impermeabili. La mancata traspirazione provoca dei danni alla lamina che diventa fragile, si rompe e in casi estremi si stacca. Le unghie ricrescono ma rimangono più sottili e delicate.

Conclusioni

La manicure causa la maggior parte dei danni ungueali che arrivano all'attenzione dei dermatologi. Sono dannose le cosiddette manicure estreme cioè mirate a eliminare tutte le cuticole con ammorbidenti, lime e strumenti meccanici. Poiché le cuticole svolgono l'importante funzione di proteggere la lamina ungueale e impermeabilizzarla, se vengono tolte si rischiano le perionissi, cioè infezioni della cute intorno all'unghia abbastanza frequenti in caso di manicure "estremo". Molti difetti della lamina, come macchie bianche e striature sono dovute proprio a questi trattamenti. La manicure però, se fatta nel rispetto delle regole e con i prodotti giusti, non crea problemi. Bisogna sempre tenere presente che smalti e solventi sono agenti esterni di cui le nostre unghie non hanno bisogno. Tuttavia una fresatura e levigatura della superficie della lamina una volta al mese aiuta a mantenere l'unghia in forma. Senza dimenticare una semplice regola: nei lavori di casa è sempre bene utilizzare i guanti, per proteggere le unghie e la cute dall'aggressione di detersivi e prodotti casalinghi.

