

# Starbene

**COME  
FUNZIONA  
LA DIETA  
MOLECOLARE  
E PERCHÉ FA  
DIMAGRIRE**

**CI SONO  
6 MODI  
DIVERSI PER  
STRUCCARSI  
HAI TROVATO  
IL TUO?**

*Dossier*  
DALL'ARTROSI AI  
PROBLEMI DIGESTIVI  
**TUTTO QUELLO  
CHE PUOI  
CURARE  
ALLE TERME**

**FUNGHI**  
STAR IN CUCINA  
SUPERFOOD  
PER IL CORPO

*Testati per voi*  
**DOCCIASCHIUMA  
PER PELLI SENSIBILI  
TORTIERE**

TENNIS,  
CORSA, BICI,  
PALESTRA  
**QUANDO  
RICOMINCI  
DOPO UNA  
LUNGA PAUSA**

**INTROVERSI SÌ.  
INSIGNIFICANTI NO**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



# FAI IL CHECK UP ALLE TUE UNGHIE

Macchie, striature, fragilità, colore insolito... possono essere la spia di carenze alimentari o di vere e proprie malattie

di Jader Liberatore

**U**sare lo smalto può presentare qualche svantaggio per la salute. Una recente ricerca pubblicata sull'*American Journal of Infection Control* rivela che i prodotti long lasting in gel rendono più difficile l'eliminazione dei batteri quando ci laviamo le mani. Eseguita su oltre 700 campioni, la ricerca conferma che la carica batterica tende a svilupparsi più rapidamente nelle unghie trattate con gel rispetto a quelle decorate con smalti tradizionali o senza smalto, diventando spesso causa di infezioni. Ma, soprattutto, colorare le unghie non permette di tenere sotto controllo una spia importante della nostra salute. «Un cambio di colore, di forma o la comparsa di segni sulla superficie ungueale sono segnali da non trascurare», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni (MI). Sebbene le unghie possano avere caratteristiche leggermente differenti da individuo a individuo, quando sono in salute si presentano sempre con una colorazione rosata e brillante, con sfumature diverse a seconda della carnagione, lisce al tatto, prive di macchie e flessibili. Come interpretare le eventuali alterazioni di questa conformazione "classica"? Ecco le dritte dell'esperta.

**1 SE DIVENTANO PALLIDE** Una colorazione troppo chiara del letto ungueale è frequente

nei pazienti anemici, spiega la dermatologa: «Una carenza di ferro e ferritina può dar luogo a questo segno caratteristico. Sarà il dermatologo, dopo aver eseguito le indagini opportune, a stabilire quali saranno i dosaggi corretti dell'integrazione da eseguire, di solito a base di ferro».

## 2 SE APPAIONO VIOLACEE

Diverso è il quadro per le unghie cianotiche e tendenti al blu, che possono indicare bassi livelli di ossigeno nel sangue a causa di problemi polmonari. In questo caso necessitano specifiche indagini cliniche, e gli specialisti di riferimento diventano lo pneumologo e il cardiologo.

## 3 SE SI RIGANO

La presenza di striature percepibili anche al tatto può distinguersi in due tipi. Spiega l'esperta: «Le righe orizzontali, chiamate anche linee di Beau, sono dovute generalmente a una carenza di zinco, vitamina B6 e magnesio. In questo caso in genere si consiglia di assumere queste tre sostanze sotto forma di integratore per un ciclo di 3 mesi (esistono dei preparati già combinati con le giuste proporzioni di questi principi attivi in farmacia). Diversa è la comparsa di linee verticali sulle unghie, solitamente comune negli anziani».

**4 SE SI ISPESCONO** Anche le unghie più spesse sono

frequenti in età avanzata. «Se il problema interessa una o alcune dita con parti che si staccano e si sollevano, siamo di fronte a un'infezione fungina solitamente curata con farmaci a base di terbinafina, fluconazolo o itraconazolo secondo la posologia prescritta dallo specialista. Se allo spessore si associa una marcata fragilità di tutte le unghie allora potrebbe trattarsi di psoriasi, una malattia infiammatoria cronica e non contagiosa della pelle», spiega la dottoressa Bucci.

## 5 SE SI SPEZZANO

«Una carenza di proteine può incidere sulla comparsa di unghie sottili e fragili, a volte anche associata a una caduta dei capelli. In genere si consiglia di assumere un integratore a base dell'amminoacido cisteina per 20 giorni, sospendere l'assunzione per 20 giorni e ripetere il ciclo per una seconda volta», consiglia l'esperta.

## 6 SE SI SFALDANO

In genere segnalano una carenza di Omega 3: «In questo caso, si può assumere un integratore a base di Epa e Dha da assumere per 3 mesi. Ci sono in commercio anche valide associazioni contenenti Omega 3, vitamina D e zinco che possono risultare molto utili», conclude la dottoressa Mariuccia Bucci.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA MARIUCCIA BUCCI  
Dermatologa a Sesto San Giovanni (Milano)

Tel. 02-70300159  
27 febbraio  
ore 9.30-10.30