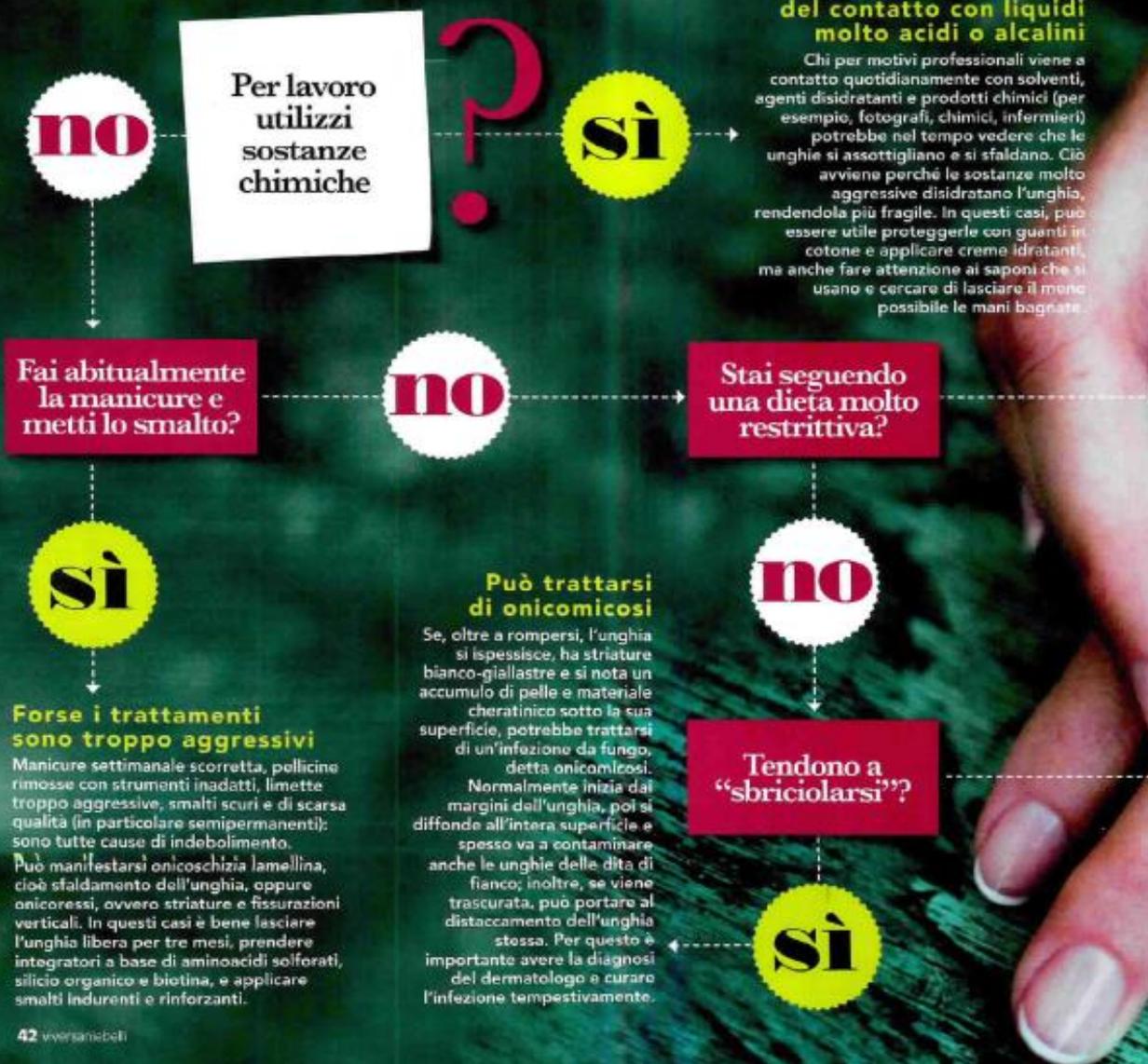


salute *il sintomo*

# unghie fragili

Si spezzano, si sfaldano, si ispessiscono. Sono tutti **"difetti", non solo estetici**, che possono riguardare mani e piedi: vediamo insieme le possibili cause



**A volte è indice di carenze alimentari**

Quando ricava i nutrienti attraverso l'alimentazione, l'organismo li ridistribuisce ai distretti corporei in ordine di importanza. Ciò significa che se il corpo ha qualche carenza preserverà il buon funzionamento degli organi vitali, "traslasciando" i tessuti meno nobili, in primis unghie e capelli. Per questo chi fa diete dimagranti squilibrate, ma anche chi segue regimi alimentari escludendo una o più categorie di alimenti, potrebbe ritrovarsi con le unghie che si sfaldano. È probabilmente il segnale di una carenza di vitamine A, E, C e B<sub>12</sub>, e di minerali come ferro, zinco, selenio, rame e fosforo.

**5 errori da evitare**

- 1 FUMARE:** il fumo provoca l'invecchiamento precoce delle cellule di tutto l'organismo e rallenta la ricrescita delle unghie.
- 2 BERE TROPPI ALCOLICI:** l'alcol porta a un malassorbimento dei nutrienti e, di conseguenza, può generare una carenza di vitamine e sali minerali.
- 3 INDOSSARE SCARPE NON ADATTE:** soprattutto se si fa sport, è bene indossare calzature della misura giusta e che evitino continui traumi.
- 4 USARE SAPONI MOLTO AGGRESSIVI:** l'acqua e i detersivi possono disidratare l'unghia e renderla più fragile e predisposta all'effaldamento, soprattutto se si è anziani o in menopausa.
- 5 MORDICCHIARLE O MANGIARLE:** l'onicotagia provoca continui traumi che, a lungo andare, indeboliscono l'unghia.

**sì**

**no**

**Se non migliorano, vai dal dermatologo**

Quando si nota che le unghie iniziano a sfaldarsi ai bordi o che le lamine diventano friabili, bisogna seguire le buone norme per la salute delle unghie: fare attenzione ai detersivi che si usano, evitare piccoli e continui traumi e cercare di mangiare in modo da assicurarsi tutte le sostanze necessarie. Se, malgrado queste attenzioni, la situazione non migliora, è necessario andare da un dermatologo, perché potrebbe trattarsi di una malattia della pelle, ma anche del campanello d'allarme di un problema sistemico, come l'anemia e l'ipotiroidismo.

**no**

**Si presentano smangiate e il colore è alterato?**

**sì**

**Si può sospettare una malattia dermatologica**

Alcune malattie della pelle colpiscono anche le unghie rendendole fragili, frastagliate, ispessite e alterandone il colore. Tra queste ci possono essere l'alopecia areata, il Lichen ruber planus e la psoriasi. Quest'ultima, in particolare, può colpire sia la pelle, con le caratteristiche chiazze, sia essere esclusivamente ungueale, cioè si può manifestare anche soltanto a livello delle unghie. In tutti questi casi, è necessario andare dal dermatologo per avere una diagnosi e trovare la cura migliore.

*Servizio di Elena Cassin. Con la consulenza del dottor Dario Ceppa, specialista in Dermatologia e Venereologia, Synlab CAM Monza.*