

# IL DECALOGO PER LA SALUTE E IL BENESSERE DELLE UNGHIE



In collaborazione con:



Istituto Dermoclinico Vita Cutis  
[www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)



**SANDOZ**  
a Novartis company

## **PREVENIRE L'ONICOMICOSI**

**1**

**Non tagliare e non strappare la pelle intorno alle unghie: facendolo si provocano piccole lacerazioni attraverso le quali ci si potrebbe infettare<sup>2</sup>.**

**2**

**Indossare calze in fibra naturale cambiandole di frequente, soprattutto se i piedi sudano troppo; alternare le scarpe chiuse con quelle aperte quanto più possibile<sup>1</sup>.**

**3**

**Non camminare scalzi nei luoghi pubblici; indossare sempre le ciabatte in piscina, nelle docce o negli spogliatoi<sup>2</sup>.**

**4**

**Asciugare accuratamente mani e piedi, compresa la pelle tra le dita, dopo aver fatto il bagno o la doccia<sup>2</sup>.**

**5**

**Evitare traumatismi delle unghie delle mani e dei piedi; in particolare le calzature troppo strette traumatizzano il letto ungueale<sup>2</sup>.**

## **NORME DA OSSERVARE IN PRESENZA DI ONICOMICOSI**

**Mantenere le unghie corte,  
asciutte e pulite; in caso  
di micosi alle unghie dei piedi:  
evitare traumi, indossare scarpe  
comode, a punta larga  
e con un tacco basso<sup>1</sup>.**

**1**

**Evitare l'uso di smalto cosmetico  
e unghie finte, che potrebbero  
intrappolare l'umidità e quindi  
aggravare l'infezione<sup>2</sup>.**

**2**

**Lavarsi accuratamente le mani  
dopo aver toccato un'unghia  
infetta e riporre gli strumenti  
per la cura delle unghie  
ben puliti e asciutti  
(è sufficiente una salvietta  
con disinfettante non alcoolico).**

**3**

**La consulenza del dermatologo  
è sempre necessaria soprattutto  
se l'onicomicosi compare  
in un bambino, in persone  
diabetiche o con il sistema  
immunitario compromesso<sup>2</sup>.**

**4**

**È essenziale proseguire  
il trattamento con costanza  
come indicato dal foglietto  
illustrativo<sup>2</sup>. Consultare il  
dermatologo se il disturbo  
persiste o peggiora.**

**5**

***L'Onicomicosi è un'infezione fungina che interessa l'unghia o il letto ungueale, e porta alla distruzione progressiva della lamina ungueale<sup>1</sup>.***

La cura e l'aspetto estetico delle unghie sta crescendo d'importanza nella nostra società. Un aspetto lucente delle unghie accresce la bellezza delle mani, inoltre la possibilità di applicare smalti o fare ricostruzioni estetiche aggiunge un tocco di personalità alle proprie unghie. In estate, poi, anche le unghie dei piedi, diventano protagoniste liberate dalle calzature chiuse, e devono essere altrettanto curate.

Purtroppo esiste un'insidia che fa ammalare anche le unghie: l'attacco dei funghi. Quando le unghie sono infestate dai funghi si parla di onicomicosi e ciò non avviene di rado perché si stima che le onicomicosi rappresentino dal 30 al 50% di tutte le affezioni che colpiscono le unghie.

Nella maggior parte dei casi il responsabile dell'onicomicosi è un fungo piuttosto comune che si nutre di cheratina e trova un ambiente ideale nei luoghi caldi e umidi.

Nei luoghi pubblici come palestre, saune, spogliatoi delle piscine e docce è più facile contrarre l'onicomicosi, ma anche i piccoli traumi alle unghie aprono la strada ai funghi. Le unghie dei piedi sono più esposte all'onicomicosi (80% dei casi) in quanto il sudore e il calore che macerano la pelle assieme all'ambiente chiuso delle scarpe ricreano l'habitat ideale per i funghi.

L'onicomicosi si riconosce perché l'unghia cambia di aspetto: perde la sua lucentezza e appare opaca e polverulenta o può cambiare colore sfumando dal bianco al giallo, o presentare macchie di colore marrone o verdi ed anche nere. Fortunatamente l'onicomicosi non causa dolore se non è così estesa da deformare l'unghia<sup>3</sup>.

L'onicomicosi può rimanere circoscritta ad un'unica unghia, o può intaccare anche le altre; per questo è importante rivolgersi per tempo al proprio farmacista o al dermatologo, seguendo scrupolosamente i consigli terapeutici e le norme igieniche perché solo così sarà facile eliminare un problema che se trascurato può persistere anche per molto tempo.

1) Toenail onychomycosis: current and future treatment option . J. Finch et al.; Dermatologic Therapy, Vol. 20, 2007, 31-46

2) Toenail onychomycosis: an important global disease burden; J. Thomas et al. Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics (2010) 35, 497-519

3) Onychomycosis Practice Essentials, Background, Pathophysiology. A.Tosti