

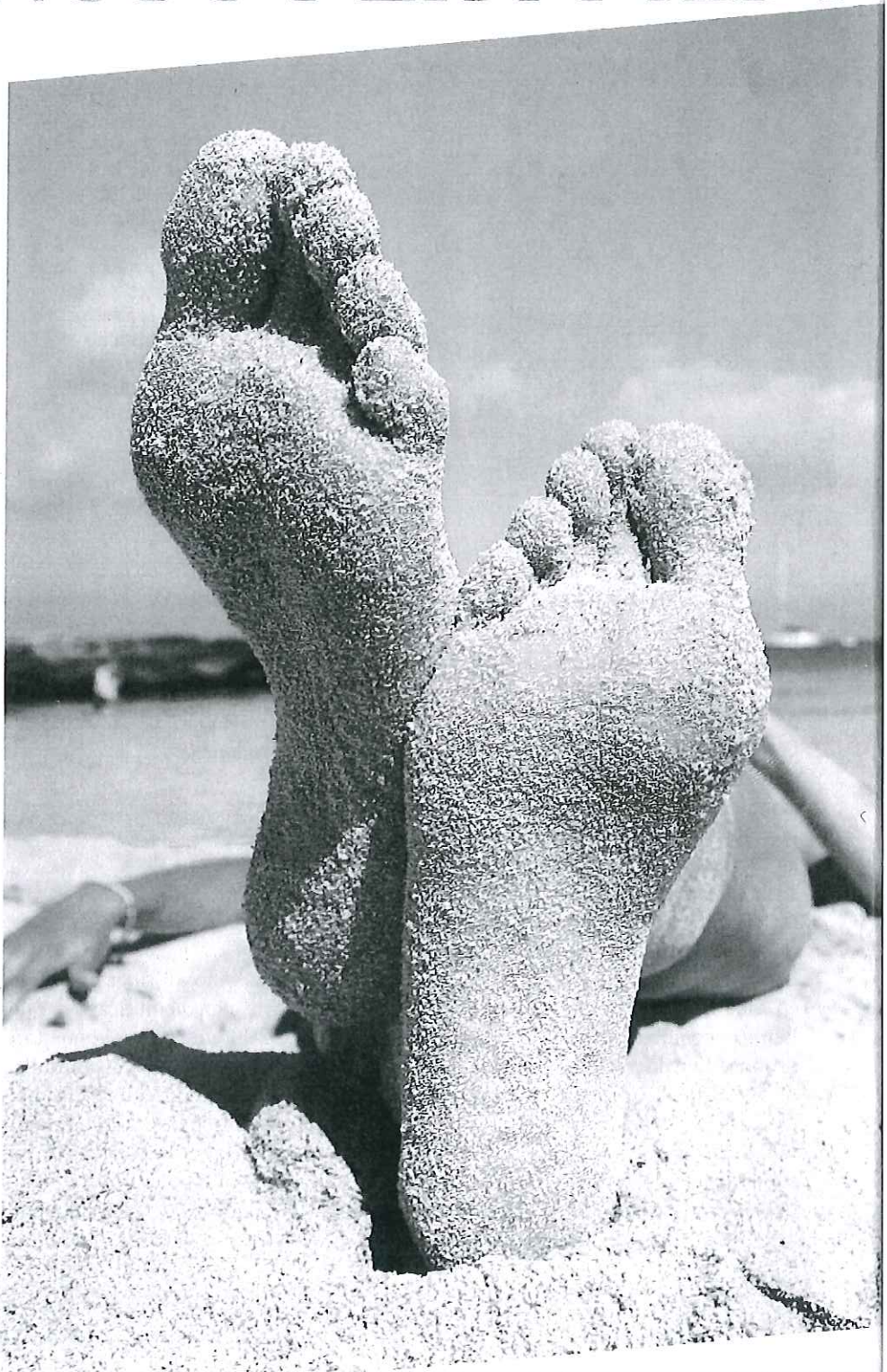
QUANDO IL FUNGO E' VELENOSO PER I PIEDI

**LE UNGHIE SONO
MINACCIATE DA
INFEZIONI, FAVORITE
DALL'UMIDITÀ.
BISOGNA PREVENIRLE
ASCIUGANDO BENE
LE ESTREMITÀ**

di Paola Occhipinti

Finalmente scalzi! È la stagione giusta per camminare a piedi nudi, specie in spiaggia, ma c'è un pericolo che si chiama onicomicosi, cioè i funghi delle unghie dei piedi. «Ci sono alcuni luoghi più a rischio, come le piscine e i bagni pubblici», spiega il professor Francesco Bruno, dermatologo a Milano e fondatore dell'Isplad (Società italiana di dermatologia estetica e plastica), «ma anche non asciugarsi bene nelle zone tra le dita dei piedi e infilare le scarpe da ginnastica senza calzini è un altro fattore di rischio».

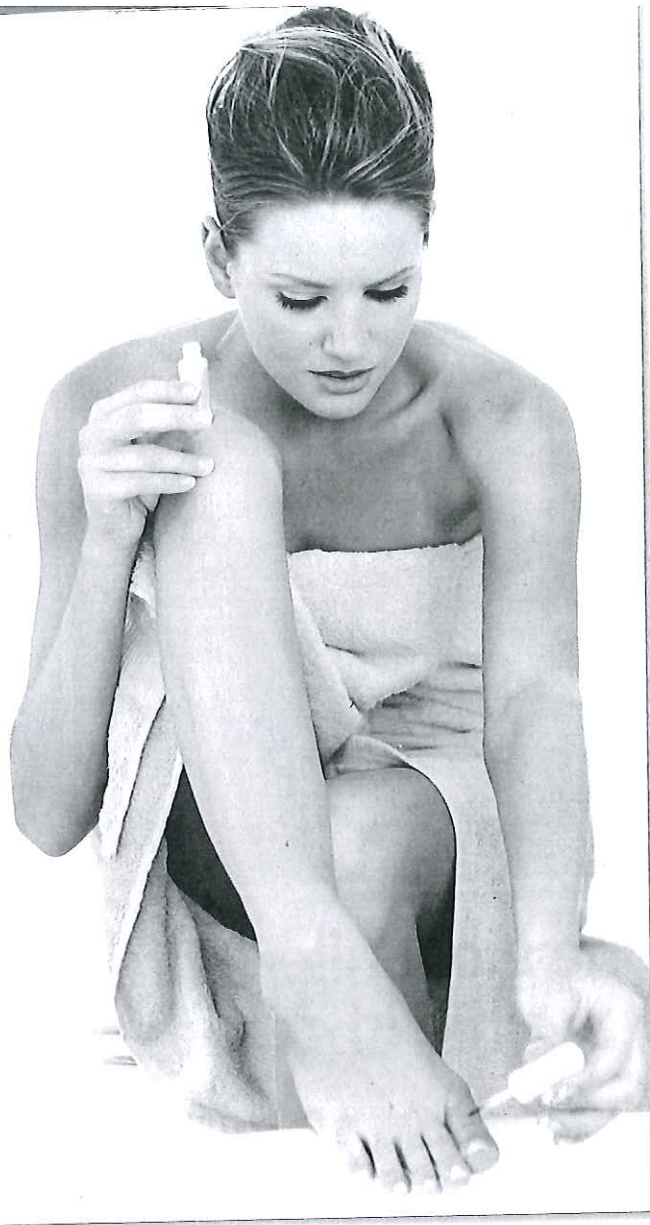
Le onicomicosi (o infezioni fungine) non sono pericolose, ma possono richiedere anche parecchi giorni di cura. Una delle forme più conosciute e contagiose è il cosiddetto "piede d'atleta" (*Tinea Pedis*), causato da un gruppo di funghi dermatofiti che, come dice il nome, colpisce più spesso gli atleti e chi frequenta piscine e palestre. «È contagiosa nel senso che i funghi possono migrare da un'unghia all'altra



I RISCHI PER LE MANI

USATE I GUANTI

Le onicomicosi non risparmiano nemmeno le unghie delle mani, specie quelle delle casalinghe, che passano molto tempo a contatto con l'acqua. La prima regola di prevenzione è utilizzare guanti di cotone bianco da coprire con i guanti in lattice. In questo modo si crea una barriera contro l'acqua e i detersivi, che a loro volta possono provocare un eczema dell'unghia, terreno fertile per le infezioni micotiche. Altro suggerimento è non tagliare e non strappare la pelle intorno alle unghie, perché aumenta il rischio che i germi penetrino nella pelle e sotto le unghie stesse. Nel sospetto di una onicomicosi è meglio usare le limette monouso, mentre l'utilizzo del tronchesino o della forbice è indifferente, purché siano entrambe ben disinfettate. Evitate anche di nascondere una micosi con lo smalto o le unghie finte: lì sotto può intrappolarsi l'umidità, con un netto peggioramento della situazione.



UNO SMALTO COME CURA
Una ragazza mette lo smalto ai piedi. «In caso di micosi, per guarire può bastare uno smalto trasparente antifungino», dice il dermatologo Francesco Bruno.

tone, anche quando fa caldo, e sciacquare sempre le infradito di gomma (specie se si utilizzano per strada) con una soluzione disinfettante. «L'umidità favorisce la proliferazione dei funghi, quindi è bene accertarsi che calze e scarpe siano perfettamente asciutte, evitando anche di indossare calzature strette che mantengono le dita dei piedi in contatto fra loro, aumentando le probabilità di trasferire l'infezione da un'unghia all'altra. Infine, è bene lavare i piedi

della persona che ha contratto la micosi. In genere si riconosce dalla decolorazione della superficie dell'unghia, o per il cattivo odore o, nei casi più complessi, per la caduta dell'unghia stessa. È fondamentale non fare di testa propria, per esempio strappandosi l'unghia. Occorre, invece, rivolgersi a un dermatologo, perché la guarigione non è mai spontanea e vanno ridotte le probabilità di recidiva».

Lo smalto classico, o il semipermanente, servono a proteggere l'unghia? «Io non li consiglio, perché non permettono di capire se l'unghia è malata, ma possono comunque avere un'azione protettiva».

Meglio, dunque, prevenire il problema indossando calze di co-

con un sapone antibatterico e tagliare le unghie con le forbici o il tronchesino perfettamente puliti».

C'è una predisposizione genetica all'onicomicosi? «I diabetici sono più a rischio, perché i funghi come la candida vivono meglio nei tessuti "zuccherati", così come è a rischio chi ha problemi di circolazione o patologie che provocano immunodeficienza». Se gli accorgimenti non dovessero bastare, si deve intervenire con una cura, sempre personalizzata da un dermatologo e non da un podologo, che aggrredisce calli e duroni. «L'ammollo quotidiano in acqua e bicarbonato è utile per contrastare la crescita del fungo, ma non per guarire. A volte può bastare uno smalto trasparente antifungino, altre un medicinale per uso topico, altre ancora farmaci per bocca a base di terbinafina o itraconazolo».

**«È BENE
SCIACQUARE
SEMPRE LE
INFRADITO
UTILIZZATE
IN STRADA»**