

natural
BEAUTY

CURARE LA PELLE

A CURA DI
ANNA TRINK
Specialista in
dermatologia e
venereologia presso il
Poliambulatorio San Luca
di Udine. Scrivete a
natural@cairoeditore.it

LA DOMANDA

Quanto aiuta
la dieta?

Moltissimo. I nutrienti che non devono mai mancare in tavola sono le proteine. Il consiglio è di alternare quelle di origine animale a quelle vegetali, privilegiando pesce e legumi. In caso di particolare fragilità, sono utili gli integratori, anche se è sempre opportuno chiedere prima un parere al dermatologo, per sincerarsi che l'unghia debole non sia spia di altre patologie. Indispensabile, infine, è un buon apporto di acqua, anche attraverso frutta e verdura fresche, dato che la disidratazione peggiora la fragilità ungueale.

RIMEDI GREEN

Manicure
delicata

Per avere unghie forti e sane, è importante prendersi cura delle cuticole, la porzione di cute presente alla loro base. Una o due volte alla settimana vanno ammorbidite con scrub delicati e, a seguire, con massaggi con oli e burri vegetali. Inoltre, per evitare che l'unghia assuma una colorazione persistente, è meglio sospendere, di tanto in tanto, solventi e smalti.

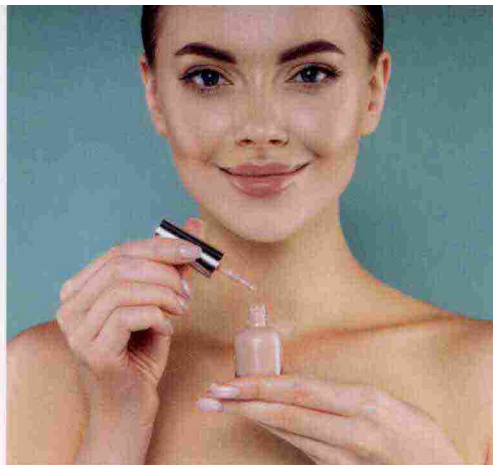
46

LE GUIDE DEL DERMATOLOGO

Unghie forti e protette per tutta l'estate

*I benefici del sole, i cibi e i cosmetici
per mantenerle lisce e resistenti*

- 1 In vacanza, sole e vita all'aria aperta possono indebolire le unghie?**
Al contrario. La vitamina D, che il nostro corpo produce proprio quando ci esponiamo ai raggi solari, favorisce la crescita di questi annessi cutanei. In estate, si allungano di circa un millimetro al giorno, soprattutto nei bambini.
- 2 L'esposizione all'aria è benefica?**
Mani e piedi, in estate, sono molto più scoperti. Ma ciò che, soprattutto in questi ultimi, migliora l'aspetto delle unghie, è l'assenza dei piccoli traumi ripetuti, causati dalle calzature strette.
- 3 E l'acqua di mare?**
No, e nemmeno quella della piscina. L'elevata umidità, cui sono esposte le unghie durante i lunghi bagni, le rende più molli e fragili.
- 4 Cosa le indebolisce?**
Oltre ai piccoli traumi accidentali, che coinvolgono soprattutto alluci e dita del piede, i cosmetici e le manicure molto aggressivi. Con l'età, inoltre, diminuisce la quantità di cheratina, la proteina che dà forza e struttura all'unghia.
- 5 Il lockdown le ha danneggiate?**
Il minor apporto di vitamina D, e l'uso frequente di detergenti, non hanno giocato a favore. Ma, in compenso, la dieta è stata più ricca di nutrienti.
- 6 Come le mantengo forti?**
In vacanza al mare, sono molto utili i massaggi con oli e burri, la cui azione idrorepellente le protegge dai danni dell'umidità. Inoltre, il massaggio stimola la circolazione, favorendo l'apporto di sostanze nutritive al letto ungueale.
- 7 Quali sono i trattamenti più efficaci?**
Senza altro, quelli a base di minerali rinforzanti, come il selenio, o sostanze come il lentisco e alcuni fitoattivi, che stimolano la produzione di cheratina e creano una barriera protettiva.
- 8 E per renderle lisce?**
Acido ialuronico e vitamina E ne migliorano l'aspetto grazie al loro potere idratante. In più, si possono usare prodotti leviganti a base di urea in percentuali elevate, intorno al 20, che aiutano a ridurre le striature e le scanalature legate all'età.
- 9 Le lime sono utili?**
Sì, a patto di utilizzare quelle a grana fine, meno ruvide e abrasive, da usare anche tutti i giorni.
- 10 Devo rivolgermi al dermatologo?**
Solo se le unghie assumono una colorazione anomala o se, nonostante i trattamenti, restano fragili. Molte patologie, tra cui psoriasi, alopecia, onicomicosi e disfunzioni della tiroide, infatti, si manifestano anche con alterazioni ungueali.



Getty Images

PER IL TUO BEAUTY-CASE



L'integratore con minerali, estratti vegetali e vitamine rinforza unghie e capelli fragili. Con olio di lino, rame, zinco, selenio e fitoestratti di miglio, è d'aiuto se le unghie si spezzano. Ne bastano due capsule al giorno.

• Integratore Biokap, Bios Line (25 euro).



Proteggi le unghie e il pianeta con gli smalti vegetali. Formulati con solventi derivati da canna da zucchero, barbabietola e legno, contengono olio di cocco ed estratti di bambù, emollienti e rinforzanti, e garantiscono una tenuta di cinque giorni.

• Smalto Go Green, Yves Rocher (4,95 euro).



Mentre rinforza l'unghia, il trattamento ne attenua i piccoli difetti livellandone la superficie. Inoltre, contiene filtri uv, per prevenirne l'ingiallimento e proteggerla dall'azione dei radicali liberi.

• Trattamento Top Coat Naked Manicure Satin, Zoya (20 euro).



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

Perfetta per unghie e mani scupate, la crema è un vero concentrato di sostanze rigeneranti. L'estratto di vino Sauvignon del Trentino è antiossidante e riparatore, mentre gli oli di germe di grano e di semi di lino idratano e nutrono a fondo.

• Crema mani e unghie, Collistar (23,50 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

135497