

Perchè ho le unghie ondulate e come faccio a curarle

Le unghie ondulate sono caratterizzate da **creste irregolari che si incrociano trasversalmente o diagonalmente** e in genere rappresentano un segno di invecchiamento dal momento che con l'età le unghie diventano più secche. In altri casi possono essere la spia di problemi di salute, anche piuttosto seri. Le unghie ondulate infatti possono costituire un sintomo di patologie autoimmuni come l'artrite reumatoide o i problemi relativi al metabolismo, carenze nutrizionali o malattie fungine.

Come si presenta il problema delle unghie ondulate?

Le unghie ondulate si presentano proprio con delle onde sulle unghie che devono mettere in allarme solo se sono pronunciate in modo innaturale. Tuttavia qualsiasi anomalia come il letto ungueale che si scolora, scolorimento delle unghie o delle cuticole associato a unghie ondulate deve essere esaminata dal medico in quanto potrebbe nascondere patologie come ipertensione, artrite, patologie cardiache o renali. Le unghie ad onda inoltre possono anche segnalare la presenza di patologie tiroidee, disturbi alimentari come l'anoressia e la bulimia e patologie tumorali.

Quali sono le cause?

- **Malnutrizione:** la divisione verticale delle unghie, creste orizzontali e fragilità delle unghie possono essere la spia di **carenze nutrizionali e vitaminiche**. In questo caso si può provare a modificare la dieta integrando anche con supplementi la normale alimentazione e vedere se lo stato delle unghie migliora.
- **Anemia:** l'anemia si presenta con onde verticali nelle unghie, punte che curvano verso l'alto oppure unghie bianche o insolitamente piatte. Le unghie in queste condizioni si associano a sintomi di affaticamento, vertigini e battito accelerato. Se avvertite questa associazione di sintomi **fate visita al vostro medico**.
- **Patologie polmonari o cardiache:** le unghie in questo caso si presentano curvate verso il basso e, se ci sono precedenti di patologie polmonari o cardiache è opportuno rivolgersi al medico.



Le unghie ondulate in modo innaturale devono essere esaminate dal medico che prenderà in considerazione l'età, l'anamnesi, lo stile di vita e i fattori ambientali che potrebbero incidere sul disturbo. In questo modo il medico può poi redigere un piano di trattamento, quindi è meglio evitare delle diagnosi fai da te.

Di solito però non serve ricorrere al medico. Solo quando il disturbo non si risolve dopo qualche settimana ed è associato ad altri problemi come convulsioni, disidratazione, confusione allora è il caso di ricorrere alle cure mediche, in quanto le unghie ondulate potrebbero essere la spia di un problema più grave come abbiamo visto prima.

Come trattare il problema?

In base alla diagnosi e alla causa del disturbo il trattamento varia, ma in genere consiste nell'applicazione di oli vegetali per ammorbidire e idratare le unghie, integrazioni di biotina (vitamina H) sia attraverso l'assunzione di supplementi sia attraverso una modifica della dieta quotidiana che vedrà l'inserimento di alimenti come patate dolci, riso integrale, semi di girasole, verdura a foglia verde.



Unghie ondulate e alimentazione

La prima cosa da fare in presenza di striature e creste sulle unghie è modificare l'alimentazione introducendo vitamine, carboidrati e minerali. Assumere omega 3 attraverso il consumo di pesce e noci darà un aspetto sano alle unghie, questo perchè gli omega 3 hanno un forte potere antiossidante capace quindi di contrastare l'azione dei radicali liberi.

Idratazione è la parola d'ordine in caso di unghie ondulate. Difatti le unghie tendono a perdere umidità e a seccarsi ecco perchè **è bene bere molta acqua durante il giorno**.

Rimedi naturali

- **Olio di cocco:** possiede proprietà antifungine e, applicato circa due o tre volte al giorno, previene il moltiplicarsi dei funghi che possono essere una causa di unghie ondulate.
- **Aglione:** in associazione con l'olio di cocco può essere applicato sulle unghie per un'azione antibatterica e antifungina.
- **Smalto protettivo:** in caso di unghie ondulate è opportuna una buona manicure e l'applicazione di uno smalto protettivo per proteggere l'unghia dall'azione dei detergenti aggressivi. Idratare spesso mani e unghie con una buona crema.

Come prevenire il problema

La prima regola per prevenire questo tipo di disturbo è curare le unghie che non significa limarle continuamente, anzi, limare le unghie spesso o passarle col buffer **significa assottigiarle** ed aprire le porte ad altri problemi come le infezioni fungine. Lucidarle di tanto in tanto e tenerle corte quanto basta per evitare traumi da intrappolamento o incrinatura. Il taglio ideale è dritto e arrotondato.

Curare l'alimentazione prima che si verifichino carenze nutrizionali che poi si riflettono sulla salute delle unghie. **Proteggere sempre le unghie dai lavori domestici** e non, indossando guanti, a maggior ragione se per lavoro si è a contatto con sostanze aggressive.

Unghie belle e sane equivalgono ad una perfetta salute. Giochiamo d'anticipo curando lo stile di vita e l'alimentazione e soprattutto prendendoci cura delle nostre unghie e mani. In primis curiamo l'alimentazione e portiamo in tavola solo alimenti freschi come frutta e verdura di stagione. Curarsi dall'esterno come dall'interno, questo è il *leit motiv* delle unghie sane. Solo in questo modo abbiamo qualche possibilità di evitare certi fastidiosi e antiestetici disturbi come le unghie ondulate, ma soprattutto i problemi di salute di cui spesso sono la spia.