

## Onicomicosi cosa dobbiamo sapere?

Se le unghie si presentano ben curate, sane e con un aspetto lucente, accrescono la bellezza delle mani. In estate, poi, anche quelle dei piedi, liberati dalle calzature chiuse, sono ben visibili e devono essere altrettanto curate. Purtroppo a volte, come altre parti del corpo, anche le unghie possono ammalarsi. Quando vengono attaccate dai funghi si parla di onicomicosi. 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 della famiglia dei dermatofiti, il *Trichophyton rubrum*. Questi microrganismi trovano il loro habitat ideale in ambienti caldi ed umidi come gli spogliatoi pubblici delle piscine e delle palestre e nelle docce e possono infettare le unghie penetrando nello spazio interposto tra il letto ungueale e l'unghia oppure attraverso piccoli traumi che interrompono la solidità della cheratina. I piedi, inoltre, sono un ambiente favorevole alla proliferazione in quanto esposti al calore e all'umidità del sudore che macera la pelle. Questo spiega anche perché vengono infettate più spesso le unghie dei piedi: su 10 casi di onicomicosi, infatti, 8 interessano le unghie dei piedi. I soggetti più colpiti da micosi delle unghie, oltre ai giovani frequentatori di piscine e palestre, sono gli anziani, i diabetici, i fumatori, le persone che presentano già altre malattie della pelle, come ad esempio la psoriasi o la tinea pedis e le persone con il sistema immunitario debilitato.

Le unghie sono degli annessi cutanei che si formano già in utero. Crescono per tutta la vita: quelle delle mani un decimo di millimetro al giorno e quelle dei piedi un ventesimo di millimetro al giorno. Il che significa che le unghie delle mani si rinnovano totalmente in 4-5 mesi, mentre quelle dei piedi necessitano di 10-18 mesi per rinnovarsi completamente.

### Come si manifesta?

La superficie dell'unghia colpita da onicomicosi appare opaca e polverulenta o può cambiare colore sfumando dal bianco al giallo, o presentare macchie (marroni, verdi ma anche nere) ma generalmente non causa dolore. Lungo il margine libero l'unghia appare ispessita e tende a rompersi e a sgretolarsi. Se l'infezione fungina si estende all'intera unghia, la presenza di detriti subungueali causa una deformazione che può causare dolore, soprattutto se l'unghia, sgretolandosi (onicosi), lascia scoperto il letto ungueale che diviene più esposto a traumatismi, in particolare le unghie dei piedi costrette alla pressione delle scarpe. La micosi può rimanere circoscritta in un'unica unghia, o può intaccare anche le altre.

### Quando rivolgersi al medico

Nelle micosi delle unghie le remissioni spontanee sono rare ma, per fortuna, sono rare anche le complicazioni. In genere è l'aspetto estetico che spinge a consultare il dermatologo. Nei casi dubbi il dermatologo può eseguire un prelievo di cheratina grattando sotto l'unghia ed inviare il materiale ad un laboratorio che lo analizzerà: alcuni problemi delle unghie possono infatti essere scambiati per micosi come ad esempio la psoriasi alle unghie. Una diagnosi certa consente di utilizzare farmaci specifici (antimicotici) utili alla soluzione del problema. La consulenza del dermatologo è sempre necessaria se l'onicomicosi compare in un bambino, in persone diabetiche o con il sistema immunitario debilitato. In gravidanza e allattamento il trattamento può essere differito.

## Trattamento

Le micosi delle unghie non sono facili da debellare: non guariscono se non si interviene con antimicotici ed è consigliabile farlo rapidamente perché più si temporeggia, più si corre il rischio che la micosi si estenda o contagi altre unghie.

Nelle forme circoscritte ad una sola unghia e di estensione limitata si inizia con la terapia topica. Le formulazioni da impiegare devono permettere una buona penetrazione del principio attivo al fine di ottenere l'eradicazione del fungo responsabile. Formulazioni specifiche destinate all'applicazione ungueale possono essere acquistate senza ricetta medica: si tratta di smalti o soluzioni ungueali da applicare con apposito pennello sull'unghia infetta, compreso il contorno e il margine inferiore.

La frequenza dell'applicazione varia per i diversi prodotti in commercio da 2 volte al giorno a una volta la settimana, rispettando scrupolosamente le modalità di uso indicate nel foglietto illustrativo. Periodicamente, a seconda della crescita (es. ogni 2-3 giorni), è consigliabile limare accuratamente l'unghia per ridurre la massa di tessuto infetto, usando limette monouso che non devono essere utilizzate per altre unghie. Lo stesso dicasi se si usano delle forbicine. Il trattamento richiede molta costanza per produrre risultati positivi: mediamente occorrono sei mesi di terapia per le unghie delle mani e da nove a dodici mesi per le unghie dei piedi.

Quando la micosi coinvolge l'intera unghia e/o più unghie si deve ricorrere ad un trattamento per via orale, protratto nel tempo, che deve essere prescritto dal medico. In caso di localizzazione dell'infezione alle unghie dei piedi, il trattamento può durare anche più di 3 mesi. Al trattamento per via orale si ricorre a volte anche quando non vi sia garanzia che quello topico venga eseguito correttamente perché troppo difficoltoso, come ad esempio nel caso di persone anziane. Spetterà al medico valutare l'entità del problema rispetto all'opportunità di intraprendere una terapia che richiede tempi lunghi, non garantisce la guarigione e può indurre effetti indesiderati.

### In caso di micosi è consigliabile

- tenere le unghie corte, asciutte e pulite, limando le zone ispessite per ridurre la quantità di tessuto infetto;
- non usare smalto né unghie finte, che potrebbero intrappolare l'umidità e quindi aggravare l'infezione;
- lavare le mani dopo aver toccato un'unghia infetta;
- in caso di micosi alle unghie dei piedi, evitare traumi, indossare scarpe comode, a punta larga e con un tacco basso, indossare le ciabatte in piscina quando ci si lava nelle docce comuni.

## La prevenzione

Data la difficoltà del trattamento, la prevenzione acquista ancora più importanza. Oltre naturalmente a non trascurare le buone norme per l'igiene delle mani e dei piedi, è consigliabile:

1. asciugare accuratamente mani e piedi, compresa la pelle tra le dita, dopo aver fatto il bagno o la doccia;
2. indossare calze in fibra naturale e cambiarle spesso, soprattutto se i piedi sudano troppo, e alternare le scarpe chiuse con quelle aperte il più possibile;
3. non tagliare e non strappare la pelle intorno alle unghie: facendolo ci si provocano piccole lacerazioni attraverso le quali ci si potrebbe infettare;
4. non camminare scalzi nei luoghi pubblici, indossare sempre le ciabatte in piscina, nelle docce o negli spogliatoi.