
As unhas podem revelar muito sobre sua saúde



Escrito por Prof. Dr. Valcinir Bedin



É verdade que as unhas podem revelar o estado de saúde de uma pessoa?

Sim. Dependendo do estado das unhas, podemos saber se existe algum problema interno com a pessoa.

O que significa:

Machas esbranquiçadas

Manchas brancas pequenas: pequenos traumas. Às vezes você bate a unha e isso interfere na linha de produção de células. As que saem com defeito desenham as manchas. Como a unha cresce devagar, você nem se lembra que havia batido.

Manchas grandes brancas: às vezes elas aparecem na ausência de zinco no organismo.

Manchas amarelas ou unhas amareladas: Podem aparecer nas pessoas que tomam antibiótico por muito tempo seguido e naquelas que fumam muito.

Manchas arroxeadas: Por algum trauma , micose ou outra infecção.

Fracas, quebradiças, com descamação: Falta de proteínas e vitaminas no organismo (provavelmente vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina E)

Verruga ao redor da unha: verrugas virais também chamadas de verrugas vulgares. Existem alguns tumores que se parecem com verrugas e devem ser examinados pelo médico. Devem ser retiradas cirurgicamente.

Unhas deformadas: Onicosquizia é o nome que se dá a unhas deformadas. Podem aparecer por traumas na base da unha e pelo uso exagerado das unhas no trabalho.

Linhas: Podem representar carência vitamínico proteica.

Unhas pálidas: Se for próximo da matriz, pode representar uma doença auto-imune, como o lúpus, por exemplo.

Unhas fracas: Falta de vitaminas e sais minerais como o ferro e o cálcio.

Unhas encravadas: Alteração anatômica ou cortes errados. Devem ser tratadas adequadamente.

Ondulações: Podem representar alterações de personalidade (traumas contínuos) ou podem representar outras doenças.

Unhas meio a meio: comum na insuficiência renal crônica.

Unhas côncavas: possível falta de ferro.

Unhas convexas e sem brilho: podem indicar problemas cardíacos ou pulmonares

Como fazer o auto-exame das unhas?

Devemos olhá-las sempre com a luz natural ou mais próxima do natural.

Verificar as bordas e as pontas para observar aberturas.

Esmaltes e produtos especiais para fortalecer as unhas funcionam?

A forma de esmalte pode ser usada para administrar medicamentos como a tretinoína, que endurece as unhas.

Que cuidados devem ser tomados para evitar o contágio de bactérias nas unhas?

A limpeza é essencial. Não usar instrumentos de outras pessoas (alicate, afastador de cutículas, etc) e não deixar machucados abertos e sem tratamentos.

É recomendado usar luvas ao lavar louça?

Sim. É muito importante usar uma luva de borracha, mas só durante o ato da lavagem. Ela deve ser retirada logo após para evitar o suor.

Cutículas podem ser retiradas?

Não devem, pois elas são a defesa que a unha tem para que não entre nenhum ser vivo sob elas. O máximo que deve se fazer é afastá-las.

Como a unha deve ser lixada?

Não importa muito como ou qual lixa usar. Já se lixava as unhas 2000 anos antes de Cristo. O único problema é que a lixa deve ser individual.

É recomendado usar esmalte constantemente, sem deixar a unha “respirar” por uns dias?

A unha é porosa, então ela pode ressecar se ficar coberta por esmalte constantemente. O ideal é deixar dois dias entre cada oito.

Que cuidados com a alimentação devem ser tomados para preservar a saúde das unhas?

As unhas são feitas de queratina que é uma proteína, portanto necessita de aminoácidos, vitaminas e sais minerais encontrados em uma alimentação equilibrada, com carnes, leites e vegetais verde escuro.

Prof. Dr. Valcinir Bedin é dermatologista, tricologista e nutrólogo, Diretor do Cipe (Centro Integrado de Prevenção do Envelhecimento), diretor do IPTCP (Instituto de Pesquisa e Tratamento do Cabelo e da Pele) e Presidente da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.
