

Unhas podem revelar saúde do organismo

Adriana Lorete

■ Manchas, cores e formas estranhas indicam doenças

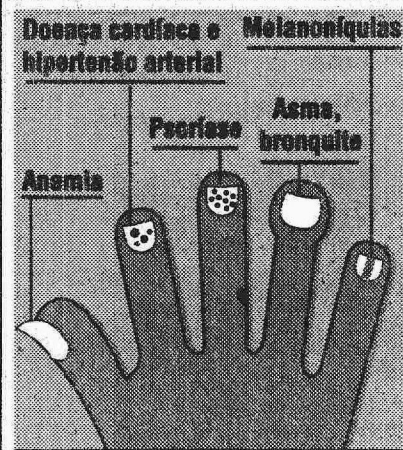
As preocupações mais comuns em relação a unhas se restringem à cor da moda de esmalte. Mas o que a maioria das pessoas desconhece é que algumas alterações nas unhas podem ser sintomas de doenças graves. “É importante deixar de pensar na unha como simples adorno e lembrar que ela também é reveladora de problemas importantes”, ressalta a dermatologista Ignez Regina Mendonça, especialista em doenças da unha.

Problemas cardíacos, pulmonares, anemia e insuficiência cardíaca são algumas doenças que podem ser diagnosticadas pelas unhas. “Alguns sintomas podem ser característicos dessas doenças. Por exemplo, a unha que adquire o formato de uma colher, virada para fora, é comum em pessoas que têm anemia”, explica Ignez. No caso de problemas no coração e hipertensão, os sintomas mais frequentes são pequenos pontos vermelhos.

Larga — Já quem sofre de doenças pulmonares crônicas tende a ficar com a unha mais larga, “em forma de baqueta de tambor”, afirma a dermatologista. “A insuficiência renal crônica deixa as unhas opacas, com pequenas manchas escuras e o formato plano”, diagnostica. A psoríase, uma doença de pele, quando afeta a unha provoca vários furos, dando a impressão de um dedal. Esses também podem ser sinais da dermatite atópica e do liquem plano.

A coloração também ajuda na descoberta de doenças. No 10º Congresso dos ex-alunos do professor Rubem David Azuay, presidente da Academia Nacional de Medicina, que aconteceu no último dia 15, vários profissionais falaram sobre os métodos atuais de

Doenças diagnosticadas na unha



Psoríase - provoca pequenos furos, deixando a unha com a aparência de um dedal.

Melanôniquia - uma mancha linear escura que pode ser indicativa de câncer de pele (melanoma).

Doença pulmonar crônica - a unha fica larga, parecida com a baqueta de um tambor.

Problema cardíaco e hipertensão - causam o surgimento de pequenos pontos vermelhos.

Anemia - a unha adquire a aparência de uma colher virada para fora.

COMO MANTER AS UNHAS SAUDÁVEIS

■ Cortar a unha sempre reta, evitando cortar os lados. Isso evita que elas encravem.

■ Não ficar calçado durante muito tempo. A umidade excessiva gera uma inflamação em volta da unha.

■ A descolação de lâminas da unha geralmente é efeito do esmalte. O ideal é suspender o uso.

■ O cuidado excessivo com as

unhas não é recomendado. O hábito de tirar sempre a cutícula, é prejudicial, porque deixa a matriz da unha exposta às bactérias.

■ A unha fica fraca quando o organismo não produz a proteína cistina suficiente. O mais indicado é comer vegetais, principalmente os verdes e amarelos. Tomar cápsulas de gelatina para tentar endurecê-la não adianta.

prevenção e diagnóstico de doenças da unha.

A professora da Universidade Federal Fluminense (UFF), a dermatologista Lúcia Helena Soares Ribeiro estuda as cromôniquias — alteração de cor na unha — e descobriu diversas substâncias que alteram sua cor natural. O esmalte e o filtro solar são algumas delas.

Esmalte — “O uso prolongado de esmalte e filtro solar causam manchas amareladas, esverdeadas e avermelhadas nas unhas de algumas pessoas”, conta a médica. Ela alerta que a suspensão do uso desses produtos e o uso de medicação resolvem o problema.

Os roedores de unha, além de

provocar lesões — as manchas brancas conhecidas como *mentirinhas* —, também prejudicam o estômago, por causa de uma substância presente na cartilagem. Os mais compulsivos, que também comem a cutícula, acabam provocando uma inflamação dos tecidos em volta da unha.

A doença mais comum da unha, a micose, é outra que provoca alteração na coloração. As alterações mais perigosas são os sinais que aparecem na matriz da unha, e se caracterizam por uma mancha linear escura, as melanôniquias. Essa alteração pode ser benigna, mas também pode ser o primeiro sinal do câncer de pele.



A dermatologista Ignez Mendonça diz que é importante deixar de pensar na unha como simples adorno