|  |  |
| --- | --- |
|  | **Mitul petelor albe de pe unghii si lipsa calciului**  De multe ori aud cliente sau tehnicieni care spun că "ai lipsa de calciu daca ai unghiile moi".  **Fals!**  Știați că placa unghiala are cam aceeași cantitate de calciu cat firul de par? Si totusi părul nu e la fel de dur ca unghia.  Keratina este cea care leaga celulele unghiei intre ele, formand o masa interconectata ca o tesatura ce da rezistență structurii. Duritatea unghiei este data in principal de numărul de straturi pe care le are placa unghiala, de legaturile disulfurice dintre moleculele de cisteina (un aminoacid cu rol in protectia organismului), de orientarea intercelulara a fibrelor de keratina si si liantul chimic ce se comporta ca un ciment intre aceste celule. O unghie mai groasă este mai dură. O placa unghiala groasă are in jur de 50 straturi, iar de numărul acestora este responsabilă matricea unghiei si moștenirea genetica a fiecaruia dintre noi.  De asemenea auzim adesea cum ca petele albe de pe unghii ar însemna lipsa de calciu. **Fals!** 👉Petele albe de pe unghii sau Leuconichia reprezinta cea mai intalnita modificare de culoare a unghiilor, caracterizata prin coloratia alba, partiala sau totala a acestora. Leuconichia poate fi congenitala (prezenta de la nastere) sau dobandita. Aceste pete albe sunt de fapt goluri de aer intre straturile de celule ale placii unghiale. 👉Coloratia alba a unghiilor poate sa apara in urma unor traumatisme sau a unor fenomene fiziologice, precum menstruatia sau stresul puternic, sau dupa boli acute (ex. infarct miocardic), boli digestive (ex. colita ulcerativa), afectiuni cutanate (ex. eritem polimorf), boli renale (ex. insuficienta renala). 👉Pentru a limita apariția petelor albe este suficient să aveți grijă de unghii: nu le roadeți, nu le piliți haotic, nu traumatizați matricea, adică baza unghiei. E valabil și pentru unghiile de la picioare, în cazul cărora e important să nu purtăm pantofi prea strâmți. ☝️In concluzie, pentru a explica originea petelor albe de sub unghii, carența de calciu este o legendă chiar dacă așa v-au spus, poate, bunicii. Nu există nicio legătură între carența de calciu și petele de sub unghii. Nu e nevoie, prin urmare, să beți un litru de lapte de zi sau să faceți o cură de brânzeturi. Uneori pot indica, însă, o lipsă de anumite minerale și nutrienți (zinc, în special și vitaminele A și B6).  👉Și mai rămâne o soluție, în cazul petelor albe de sub unghii: pur și simplu așteptați să ajungă la vârf și atunci scăpați de ele tăind vârful unghiei.  Bibliografie selectiva  -Daniel C. R., Osment L. S. – Nail pigmentation abnormalies 1982  -Leveman A. B., Fligelman M. T. – Discoloration of the nails 1955  -Pavel V., Adrian W., Constantin B. – Bolile parului si unghiilor 1989 |