

# Alterações nas unhas podem indicar problemas sérios de saúde

10 de Setembro de 2019

Dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff explica como doenças que vão desde falta de vitaminas até diabetes se manifestam na forma, textura, aparência e coloração das unhas

Unhas pintadas nas mais diferentes cores e padrões têm se tornado tendência nas redes sociais, criando até mesmo um novo tipo de arte: a nail art. Porém, ao contrário do que muitos pensam, a função das unhas vai muito além da estética, pois, além de protegerem as pontas dos dedos, as unhas também servem como sinalizadores de como anda sua saúde, indicando quando algo não está funcionando corretamente no organismo.

“Mudanças na coloração, formato e textura das unhas podem ser sinal de que você não está se alimentando como deveria ou que você está sofrendo de doenças mais sérias. Por isso, é sempre importante ficar atento a essa estrutura queratinosa na ponta dos dedos, que deve permanecer forte, transparente e lisa”, explica a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Geralmente, quebra e manchas brancas são as alterações mais comuns nas unhas e podem ser indícios de alergias provenientes do uso de esmaltes, detergentes e sabonetes ou carência nutricional, principalmente de elementos como ferro, ácido fólico e vitamina B12 ou ainda alterações da tireóide. Mas, de acordo com a especialista, problemas mais sérios também interferem na aparência das unhas, como é o caso das doenças cardíacas ou que afetam de alguma forma a circulação, como asma e bronquite, que tornam as unhas arroxeadas, largas e curvadas para baixo. “Já doenças pulmonares e artrite reumatoide tendem a tornar as unhas amareladas, grossas e com dificuldade de crescer, enquanto unhas com estrias brancas podem indicar patologias renais”, afirma.

As unhas também podem sinalizar doenças de pele, como psoríase, quando essas se tornam rugosas, fracas e apresentam depressões puntiformes. Em caso de infecção bacteriana ou fúngica grave, as unhas também sofrem alterações, descolando-se, ficando inchadas e adquirindo uma coloração preto esverdeada. “Formação de manchas sob as unhas também é um sinal de alerta, pois essas alterações, apesar de na maioria das vezes estarem relacionadas a micoses ou traumatismo na região, podem ser indícios de melanoma, o tipo mais grave câncer de pele”, alerta a dermatologista.

Porém, não é necessário entrar em desespero toda vez que você notar mudanças nas unhas, pois algumas alterações são provenientes de pequenos traumas, como roer as unhas, ou pelo uso constante de produtos de limpeza sem a proteção de luvas e podem ser facilmente evitadas através de alguns cuidados básicos, como fazer uso diário de hidratantes e evitar a exposição prolongada e sem proteção à detergentes e produtos químicos. “É importante também que você adote uma alimentação saudável, consuma de 2 a 3 litros de água diariamente e, principalmente, evite retirar completamente as cutículas. Isso por que esse pequeno pedaço de pele que envolve as unhas é responsável por protegê-las, impedindo que a água e outras substâncias nocivas atinjam a matriz da unha e favoreçam o crescimento de fungos e bactérias”, recomenda a médica.

Mas mesmo seguindo esses cuidados, é essencial que você sempre fique atento ao estado de suas unhas. Para realizar essa ação de forma eficiente, o ideal é que você não utilize esmaltes por, no mínimo, 10 dias no mês. “Se nesse período você notar qualquer tipo de alteração nas unhas, o mais importante é que você consulte um dermatologista. Afinal, é muito difícil que uma doença seja descoberta somente por conta dessas mudanças nas unhas, sendo necessário então a avaliação de sua saúde por meio de uma série de exames que levarão até o diagnóstico final. A partir daí, o médico poderá indicar o melhor tratamento para cada caso”, finaliza a Dra. Paola Pomerantzeff.

Foto: iStock

Fonte: Notícias ao Minuto

[http://ondasulderondonia.com.br/noticia\\_pdf/12744](http://ondasulderondonia.com.br/noticia_pdf/12744)