

Unghie dei piedi: quando vanno tagliate? Qual è la giusta lunghezza?

Autore: Redazione

Data: 07 Settembre 2024



Dopo le vacanze, i nostri **piedi** meritano un po' di **coccole** extra. Il **sole**, la **sabbia** e il **sale marino** tendono a renderli più **secchi**. È il momento perfetto per **prendercene cura**. Se sono secchi, possiamo **idrarli** in profondità con **creme** potenziate dall'uso di **pellicola trasparente**.

Per i **talloni screpolati**, ingredienti come la **glicerina** per idratare o **esfolianti chimici** con **AHA** e **PHA** per eliminare le cellule morte, o i famosi **maschere calluspeeling**, sono particolarmente indicati. Ma c'è un'altra parte dei nostri piedi che richiede attenzione: le **unghie**.

Qual è la frequenza ideale per tagliare le unghie dei piedi e qual è la giusta lunghezza?

Sappiamo che dobbiamo tagliare le unghie dei piedi regolarmente, ma qual è la **frequenza giusta**? Si dice che dovremmo tagliarle circa ogni 6 settimane. Per avere un riferimento visivo, non dovremmo avere più di 2 millimetri di bianco. Tuttavia, in alcuni casi, possiamo farlo più frequentemente. È il caso degli sportivi, ad esempio quando si corre, bisogna fare attenzione.

Perché bisogna tagliare regolarmente le unghie dei piedi?

Tagliare regolarmente le unghie è fondamentale per avere unghie e piedi sani. Se non lo facciamo abbastanza spesso, la punta dell'unghia batterà ripetutamente sulla punta della scarpa e rischia di causare un ematoma. Ad esempio, se scendiamo da una montagna o giochiamo a tennis con le unghie troppo lunghe, questo causerà microtraumi, lividi, tagli alle dita dei piedi e c'è il rischio di sovra infezione. Quindi, bisogna controllare i piedi e le unghie ogni giorno. Un'unghia che ha un ematoma e si è sollevata potrebbe essere uscita dal suo solco, il che causerà un problema nella crescita.

Come tagliare correttamente le unghie dei piedi per evitare unghie incarnite e infezioni?

Si consiglia di tagliare le unghie con un **tronchesino**, è la cosa migliore. Tagliamo solo ciò che sporge, tagliamo dritto, non negli angoli e non troppo corto. Poi limiamo i bordi con una piccola lima. Prima di concludere, se idratiamo i piedi, cambiamo scarpe ogni giorno, andiamo da un podologo una volta all'anno, ci asciughiamo bene tra le dita dei piedi dopo ogni doccia ed evitiamo di indossare troppo spesso lo smalto per lasciare respirare le unghie, evitiamo moltissimi problemi!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/unghie-piedi-quando-vanno-tagliate/>

Generato il 23/04/2025