

Attenti a cosa vi mettete IN TESTA

Lavaggi aggressivi, stress e stili di vita scorretti possono indebolire i capelli. Anche tra i rimedi occorre saper fare le scelte giuste

~Testo di Rachele Marchese~

Le recenti foto del 35enne principe William d'Inghilterra con il capo rapato riportano l'attenzione sul problema perdita dei capelli. Che non risparmia le teste (quasi) coronate e colpisce un gran numero di persone, quasi due terzi degli italiani. Sebbene si pensi che si tratti di un cruccio esclusivamente maschile, sono in aumento le donne che ne soffrono, anche in giovane età (tra le under 25 anni, una su tre se ne lamenta). «Le cause più comuni di caduta possono essere ricondotte a stress, ritmi di vita alterati, diete drastiche, problemi ormonali, mentre trattamenti cosmetici ed inquinamento ambientale sono responsabili maggiormente della modifica di qualità del capello», precisa Paola Bezzola, dermatologa dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano.

QUANDO PREOCCUPARSI

«Il capello ha un suo ciclo di vita che dura da due a sei anni, per poi cadere e lasciare il posto a uno nuovo che rinasce», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo plastico direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis. «Ogni giorno si perdono da 40 a 120 capelli circa, per cui un ricambio della capigliatura è un processo fisiologico normale. Ma in caso di un aumento anomalo della perdita per un periodo prolungato (superiore alle quattro settimane), di un diradamento in alcuni punti e di una modifica della qualità del capello, sarebbe utile rivolgersi a un dermatologo per una visita specialistica».

LA TRICOSCOPIA

L'esame dermatoscopico, o tricoscopia, è una metodica rapida, non invasiva e indolore per valutare lo stato di salute dei capelli e scoprire le cause del diradamento e della loro caduta. «Lo strumento impiegato è il dermatoscopio, una speciale lente che permette di visualizzare dettagli dei capelli ad alto ingrandimento», puntualizza Bezzola. «Le apparecchiature più moderne sono costituite da una speciale videocamera digitale che



IL FUTURO RE D'INGHILTERRA

Anche il principe William d'Inghilterra, duca di Cambridge, 35 anni, deve fronteggiare il problema della caduta dei capelli, tanto che ha optato per una completa rasatura.



1. Shampoo Rinforzante Aromachologie di L'Occitane (300 ml, 18,50 €; boutique L'Occitane, online e in farmacia) con cinque oli essenziali tonificanti e aminoacidi dall'effetto rinforzante.



2. Spray Speedy Hair di Biopoint (200ml, 10,50 €; in profumeria) ha una formulazione ricca di agenti condizionanti che idrata la cute e rende i capelli istantaneamente morbidi e setosi senza appesantirli.



3. Bioscalin SignalRevolution di Giuliani (100 ml, 95 €; in farmacia e parafarmacia) è una lozione con brevetto S-R per contrastare diradamento diffuso e caduta intensa causati da stress, dieta squilibrata e farmaci.

4. Naturaltech Energizing Seasonal Superactive di Davines (100 ml, 56,50 €; nei saloni Davines) è una lozione rigenerante con estratto di Agastache mexicana per contrastare la caduta dovuta a stress e a fattori stagionali.

5. Biokap Lozione Anticaduta Rinforzante di Bios Line (50 ml, 20 €; in erboristeria, farmacia e parafarmacia) contiene l'estratto da Olax dissitiflora, Saw palmetto e semi di zucca in associazione con la vitamina PP.

6. Semi di Lino Scalp Energizing Shampoo di Alfaparf Milano (250 ml, 15,50 €; nei saloni Alfaparf Milano) è un trattamento rigenerante che agisce sulla papilla dermica, coadiuvante nella prevenzione della caduta dei capelli.



7. Triphasic Shampoo Stimolante agli Oli essenziali di **René Furterer** (200 ml, 19,90 €; in farmacia) con pfaffia (ginseng brasiliano) intensifica la chioma e aiuta la crescita fisiologica dei capelli.

8. Dercos Neogenic Gel-Fluido di Vichy (4 fiale, 99,90 €; in farmacia) è un trattamento di rinnovamento capillare che favorisce il buon funzionamento delle cellule staminali.

9. Liovitamin di Pool Pharma (40 compresse, 19,90 €; in farmacia) integratore a base di lievito di birra, estratto di miglio, collagene, acido ialuronico, coenzima Q10 e vitamine del gruppo B.

10. Fortiker.IN di Skinius Nutraceuticals (60 compresse, 62 €; in farmacia e su skinius.it) è un integratore ad azione antiossidante con silicio, zinco, selenio e biotina per il benessere dei capelli.

11. Kit In&Out Biomineral + Biothymus di Mylan (30 compresse + 10 fiale urto, 59,90 €; in farmacia) combina l'efficacia dell'integratore alimentare con il trattamento anticaduta in fiale.

12. MiglioCres Capelli di FG-F (60 capsule, 24,50 €; in farmacia e parafarmacia) con miglio e estratto d'ortica per capelli forti, folti e sani.



permette di osservare su uno schermo le immagini ingrandite del cuoio capelluto, di scattare fotografie e fornire una serie di dati che solo la valutazione digitale può mostrare, come il diametro medio dei capelli e la loro densità locale. Inoltre, è possibile archiviare le immagini per poterle confrontare a distanza di tempo e monitorare l'evoluzione del cuoio capelluto». Prima della visita è necessario che il paziente non lavi i capelli almeno per una settimana prima del test e che non si sottoponga a trattamenti cosmetici, come tinture, per almeno due settimane. «In seguito alla visita specialistica, il dermatologo potrebbe prescrivere degli esami del sangue per capire se la perdita dei capelli è dovuta a malattie quali, per esempio, anemia, disturbi del fegato, patologie renali o metaboliche», aggiunge la dermatologa.

COME PREVENIRE IL DIRADAMENTO

Prenderti cura dei tuoi capelli è fondamentale per prevenire il loro diradamento. Ecco che cosa puoi fare.

- **Shampoo.** Una corretta detersione contribuisce a mantenere la chioma sana e idratata. Lo shampoo ideale è delicato e non aggressivo, formulato con aminoacidi, oli essenziali e fitoestratti.

- **Fiale e lozioni.** Sono utili per aiutare a rinforzare la chioma perché agiscono sia sul cuoio capelluto sia sulle radici dei capelli. In commercio ci sono varie soluzioni: dalle classiche fiale e lozioni, fino a gel, spray e sieri che possono adattarsi a varie pettinature ed esigenze di hairstyle. Tra gli attivi più nuovi ci sono l'estratto di Agastache mexicana, l'estratto biocompatibile di cellule staminali di mela selvatica, l'estratto da Olax dissitiflora, Saw palmetto e semi di zucca. Alcune formulazioni aiutano anche a proteggere dai radicali liberi e da alcuni enzimi causati da stress psicofisico, da scorretta alimentazione, fumo e smog.

- **Integratori alimentari.** Un integratore a base di sali minerali, oligoelementi e vitamine può essere un prezioso alleato in caso di diradamento e caduta dei capelli, soprattutto nei momenti di stress o nei cambi di stagione. Solitamente va assunto con costanza per tre-sei mesi. Meglio scegliere prodotti con silicio organico (presente in grande quantità nel fusto del bambù),



ISTOCK (3)

zinco (oligoelemento che promuove la crescita sana dei capelli, rafforzandoli), selenio (componente con una forte azione antiossidante che contribuisce, assieme allo zinco, a conservare intatta la struttura dei capelli) e biotina (gioca un ruolo importante nella struttura della cheratina).

I FATTORI DI CRESCITA DELLE PIASTRINE

La stempiatura è già in atto e vuoi correre ai ripari? Prima di pensare all'autotrapianto, ci sono tecniche efficaci che puoi fare dal dermatologo.

«Il Prp, acronimo che indica il plasma ricco di piastrine, identifica anche una tecnica all'avanguardia per stimolare il metabolismo follicolare e la rigenerazione cellulare, attraverso l'infiltrazione di un gel piastrinico ottenuto dal proprio sangue», spiega Bezzola. «Le piastrine del proprio sangue, infatti, sono ricche di fattori di crescita che hanno un'azione stimolante e rigenerante anche sui bulbi piliferi. Per questo motivo la tecnica Prp risulta utile quando i capelli cominciano a diradarsi e assottigliarsi. Buoni risultati si osservano anche nelle alopecie, cioè un tipo di perdita di capelli a chiazze». La seduta inizia con un prelievo di 5-10 ml di sangue, che poi verrà centrifugato all'interno di provette per ottenere in pochi minuti un siero gelatinoso (il plasma) ricco di piastrine. Questo siero viene, quindi, infuso con microiniezioni a pochi millimetri di profondità per rigenerare e stimolare i bulbi piliferi. Il trattamento ri-

chiede circa 30-40 minuti e i primi risultati sono visibili dopo uno-due mesi. Nel giro di sei mesi, nella maggior parte dei casi, si assiste a un miglioramento della ricrescita e a un rinfoltimento della chioma. Il trattamento prevede, in media, da una a due sedute mensili (da 400 euro a seduta, a seconda delle zone trattate) e può essere utile una seduta di richiamo una volta all'anno. Il trattamento è mini-invasivo e non presenta rischi o effetti collaterali, in quanto vengono utilizzati componenti del proprio sangue. «È però importante sapere che il Prp può essere eseguito solo in strutture mediche autorizzate da un centro trasfusionale ospedaliero», avverte Di Pietro. «Maneggiare il sangue in locali non idonei e senza autorizzazione obbligatoria non solo è fuori legge, ma può rappresentare un rischio di gravi infezioni e setticemie pericolose».

IL NUOVO TRATTAMENTO

Esiste un'altra terapia molto recente messa a punto dai dermatologi dell'Istituto dermatologico Vita Cutis (istitutodermoclinico.com). Consiste in microiniezioni indolori sul cuoio capelluto a 2 millimetri di profondità di aminoacidi e peptidi che hanno un'azione rigenerante e stimolante sui bulbi piliferi. Queste sostanze sono all'interno di un filler di acido ialuronico, che libera gradualmente i principi attivi amplificandone l'azione e l'efficacia. Questa nuova terapia, priva di controindicazioni, può essere associata al trattamento Prp, potenziando i risultati e l'efficacia. Le microiniezioni vengono eseguite ogni 15 giorni per quattro o cinque sedute (da 200 euro a seduta, a seconda delle zone trattate). Il mantenimento prevede una seduta ogni tre mesi circa.



I consigli del parrucchiere

Anche il parrucchiere può dare consigli utili in caso di capelli diradati o che cadono. Ecco i suggerimenti di Paolo Corasaniti, del salone Charme & Cheveux di Milano, per semplificare la quotidiana hair routine.

→ **COLORE.** Per dare una nuova luce o per coprire i capelli bianchi, la miglior soluzione ricade certamente sull'henné e sulle colorazioni vegetali o all'olio. Sono colori curativi molto leggeri e delicati che non creano tendenze, ma rimangono tono su tono e tendono a scarire velocemente.

→ **TAGLI.** Nel caso dell'uomo, è meglio rifinire lateralmente i capelli in modo che la massa non evidenzi la parte frontale che è solitamente più diradata. Invece per la donna è ideale accorciare i capelli con un carré per creare più volume e consistenza. In caso di stempiatura, una frangia aiuta a minimizzare il diradamento.

→ **ACCONCIATURE.** La soluzione migliore è utilizzare delle extension temporanee per creare più massa e struttura come base per costruire una pettinatura raccolta o semi raccolta. L'acconciatura dovrà essere morbida e non tirare troppo i capelli, evitando un uso eccessivo di gel e lacche.

→ **MAKE UP.** In commercio esistono diversi rimedi cosmetici anti-diradamento per far apparire i capelli più folti. Tramite un applicatore particolare, si spruzzano sulla zona da trattare delle fibre di cheratina, cioè la sostanza proteica di cui sono costituiti i capelli. Queste fibre si legano come piccole calamite ai capelli aumentandone il diametro, dando la parvenza di possedere una chioma più folta.