

TOP salute, medicina e benessere

CAPELLI NUOVI: E' PRIMAVERA!

Se ne vanno quelli più vecchi (e deboli) e le chiome rinascono. Ecco come aiutarle a crescere sane e forti: dalla dieta alla cosmesi

Simona Lovati
Milano, marzo

Devitalizzate, prive di morbidezza e tendenti alla caduta. All'appuntamento con la primavera le nostre capigliature si presentano così. Niente paura, però. Nella maggior parte dei casi si tratta di una condizione del tutto naturale. Eppure il numero di donne che soffre di calvizie è in costante aumento. Stress e tensioni quotidiane, inquinamento ambientale e trattamenti cosmetici aggressivi, sono alcune fra le cause. La caduta dei capelli nelle donne assume risvolti psicologici perché viene associata alla perdita della propria femminilità.

Le principali cause? Proprio come l'epidermide anche le nostre chiome

sono soggette a un processo di rinnovamento in concomitanza dei cambi di stagione, soprattutto a marzo e aprile.

Una condizione fisiologica

«È un fenomeno del tutto naturale», tranquillizza la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano (Pavia), «che ancestralmente viene ricondotto a quanto accade negli animali durante il periodo della muta del pelo. Se la caduta è minima, e si concentra in qualche settimana durante i mesi più a rischio, non dobbiamo preoccuparci, in quanto si tratta di una condizione fisiologica. Se invece la perdita continua per diverso tempo, è molto sostenuta e troviamo capelli spezzati e sfibrati su cuscini e abiti, è sintomo di un problema patolo-

gico, per il quale occorre chiedere la consulenza del dermatologo».

Sotto i riflettori ci sono diete ipocaloriche, riduttive e squilibrate, che mantengono bassi i livelli di emoglobina e non apportano la giusta quantità di ferro e sali minerali. Non a caso, si può osservare un indebolimento della struttura capillare anche durante il ciclo mestruale. «Attenzione alla pratica troppo frequente e ravvicinata di trattamenti meccanici», continua la specialista, «quali permanenti, extension, piastra, così come l'uso di gel e lacche che possono aggredire la struttura tridimensionale del capello, andando a intaccare la componente di cheratina, la sostanza di cui è costituito. Senza dimenticare che la donna, specie in allattamento e gravidanza, può essere maggiormente esposta a



ALT ALLA CADUTA

Tra marzo e aprile anche i capelli si rinnovano. La loro caduta, infatti, altro non è che il segno della ricrescita e nella maggior parte dei casi non c'è nulla di cui preoccuparsi.

questo inestetismo, perché il suo metabolismo lavora per due e pertanto subisce uno stress significativo.

Le soluzioni cosmetiche

La menopausa, invece, è una fase della vita influenzata dall'aumento della produzione di ormoni maschili a scapito



TERAPEUTICO
Il latte di capra ha grandi proprietà nutrizionali e curative, più di quello di mucca.

salute in 6 gocce di Cristina Mazzantini

LATTE DI CAPRA, VI MANTIENE SANE E BELLE

È più digeribile, ha più calcio di quello vaccino e aiuta a combattere anche la cellulite

MEGLIO ANCHE DELLA MUCCA?

I nutrizionisti sono d'accordo: non crea allergie ed è più digeribile del latte che viene dalla mucca. L'organismo impiega 20 minuti per digerire il latte di capra, mentre per quello vaccino servono fino a 24 ore.



di quelli femminili: una situazione che, in persone predisposte, può simulare una calvizie paragonabile a quella dell'uomo».

Per limitare la caduta, il primo step è scegliere uno shampoo ad hoc in base alla propria tipologia capillare. Se la chionna è normale ci si può orientare verso un detergente moderatamente

schiumogeno. Se la necessità sono lavaggi quotidiani il prodotto deve essere delicato.

Nello studio del medico

Per sigillare le guaine del bulbo, l'ideale è stendere un balsamo sulle punte e, una o due volte la settimana, procedere con una maschera.

L'imperativo è rispettare i tempi fisiologici tra un trattamento e l'altro.

Per esempio, dopo una permanente è sconsigliato praticare una stiratura a quindici giorni di distanza.

Per le amanti della piscina, l'astuzia è applicare un olio protettivo prima di indossare la cuffia, da togliere poi sotto la doccia con un prodotto

detergente ma non aggressivo.

«Esistono delle metodiche che stimolano la ricrescita e sono normalmente praticate dal medico specialista», conclude la dottoressa Belmontesi, «Come, per esempio, le sedute di biostimolazione che tramite microiniezioni sul bulbo pilifero hanno lo scopo di nutrire il capello». **T**

PRESERVA LA FERTILITÀ?

Nell'antichità, il latte di capra si usava per curare l'infertilità. La terapia è stata confermata da studi scientifici recenti: questo tipo di latte stimola il sistema endocrino e migliora la qualità dello sperma.

MANTIENE LE OSSA IN SALUTE?

Questo latte protegge dall'osteoporosi perché contiene una buona dose di calcio. Un bicchiere copre il 32 per cento del nostro fabbisogno giornaliero, mentre quello di vacca ne garantisce solo il 23 per cento.

È CONSIGLIABILE IN GRAVIDANZA?

È opportuno bere il latte di capra in gravidanza perché il suo apporto di vitamine, calcio e fosforo, assicura una buona crescita del feto e aiuta a sviluppare bene il sistema nervoso del nascituro.

COMBATTE LA CELLULITE?

Per contrastare la formazione di cellulite si dovrebbe includere nella dieta anche il latte di capra. È dimostrato, infatti, che aiuta a metabolizzare i grassi e a normalizzare l'aspetto del tessuto adiposo.

È ANCHE UN COSMETICO?

Nell'antico Egitto il latte della capra era considerato sacro ed era dato in offerta agli dei. Le donne aristocratiche lo usavano per mantenere la loro bellezza e per avere una pelle sempre liscia ed elastica.