

GENTE Dossier Benessere

CEREALI A TAVOLA E MASSAGGI QUOTIDIANI RINFORZANO LA FIBRA CAPILLARE. E SE L'ACQUA DELLA VOSTRA CITTÀ È RICCA DI CALCARE, PREFERITE UNO SHAMPOO DELICATO

Capelli ALT ALLA CADUTA

di Giulia Stolfa

Con il cambio di stagione la caduta dei capelli si fa più intensa, e subito suona il campanello d'allarme. Non c'è rassicurazione che tenga: di fronte alla spazzola piena di capelli la preoccupazione è inevitabile. Ma c'è una prova del nove per sfatare l'ansia tricologica immotivata: contare. «Questa caduta stagionale prevede la perdita di circa 100 capelli al giorno, quasi il doppio di quanto accade durante il resto dell'anno. È un fenomeno fisiologico e normale, che rappresenta una memoria antica della muta del pelo animale, e non deve destare eccessive preoccupazioni», rassicura la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola di medicina estetica Agorà di Milano. «Si tratta anche di un sistema di ricambio. A cadere infatti sono di solito i capelli più "vecchi", quelli cioè in fase Telogen, pronti in realtà a essere sostituiti da quelli nuovi che prenderanno il loro posto».

Ma l'effluvium (cioè la caduta stagionale) non è l'unico problema con cui la capigliatura deve fare i conti. ▶

ONDE DI FASCINO
Anche chi ha una chioma bellissima come la nostra modella in questa stagione perde i capelli. Per rinforzarli, integratori con elementi antiossidanti.

GENTE 129



In compresse, con rame che aiuta la pigmentazione, **Hair Volume™ di New Nordic** (29 €).

L'integratore **Topkrin di Naturando** rinforza la papilla germinativa del capello favorendone la crescita (18 €).



Per una chioma più sana e forte, **Trattamento Dermocosmetico in Fiale Migliocres** (37 €).

Gli integratori per ricci perfetti

LE FIALE RINFORZANTI, LE COMPRESSE PER IL SOLE E QUELLE SALVACOLORE



Biokap Miglio donna di BiosLine contiene miglio, zinco e selenio per la salute di capelli e unghie (23 €).



Biocalin® Sole Pelle e Capelli con CronoBiogenina® di Giuliani protegge dai danni provocati dall'esposizione al sole (24,50 €).



Per il benessere di capelli e unghie **Rigenforte Naturcaps Retard di Esi** (21,50 €).



PER LO STYLING
Per dare vitalità ai capelli, dopo lo shampoo aggiungete un po' di aceto di mele al risciacquo. Poi asciugateli con il phon.

«Oltre ai danni inflitti dall'inquinamento e in particolare da ozono, polveri sottili e metalli pesanti messi in luce da recenti studi, un temibile nemico quotidiano per la capigliatura è il calcare, che può renderla opaca». Spesso infatti l'acqua con cui ci laviamo è particolarmente "dura", e può contenere elevate quantità di calcio, rame e magnesio. «Queste sostanze possono facilmente irritare il cuoio capelluto», avverte Belmontesi. «In questo caso, e sempre se fate lavaggi frequenti, abbiate cura di effettuare una detersione particolarmente delicata. Il balsamo va usato ogni volta per districare e arginare l'effetto del calcare, mentre due volte la settimana è ideale una maschera per una ristrutturazione intensa, con proteine e acido ialuronico».

Ma per ridurre la perdita di capelli in questa stagione è importante fare il pieno di cereali a tavola. «Sono ricchi di omega 6 e omega 9, lipidi preziosi per ricostituire la guaina che riveste il capello, ma non dimenticate anche di utilizzare integratori specifici, che contengono elementi e antiossidanti capaci di aiutare il capello a guadagnare in resistenza». Inoltre, per rinforzare la fibra capillare è indispensabile che i bulbi possano ricevere le sostanze nutritive trasportate dalla microcircolazione. Il cuoio capelluto infatti è molto irrorato

e attraversato da una vasta rete di vasi e capillari. Spesso però la tendenza a portare sempre la riga dalla stessa parte o a fare tutti i giorni la stessa pettinatura può compromettere questo sistema, e rallentare la microcircolazione. Ecco perché un massaggio a regola d'arte e mirato non serve solo a rilassarsi ma anche a dare una sferzata di energia, favorendo un migliore nutrimento dalla radice. «Dunque la sera massaggiate delicatamente con i polpastrelli il cuoio capelluto per un paio di minuti. Esistono varie tecniche: picchiettate leggermente, poi tirate con dolcezza le ciocche, producendo una leggera trazione ma senza arrivare al punto di sentire dolore (dovreste avvertire giusto un leggero formicolio), e compiendo movimenti circolari su tutta la testa», spiega Belmontesi. «Per dare una scarica di vitalità al cuoio capelluto impigrito e spesso appesantito da prodotti di styling e inquinamento, aggiungete un cucchiaino di aceto di mele riacidificante all'ultimo risciacquo: riequilibra il ph e ha un leggero effetto peeling. Dopo, risciacquate con acqua fredda da rubinetto o con una bottiglia di acqua minerale naturale. E non dimenticate di mettere in tavola le banane, che con il loro elevato contenuto di potassio favoriscono la microcircolazione».

Giulia Stoffa