

BELLEZZA

# Verso l'autunno ...a testa alta

Ottobre: è il momento di cure extra. Riservate alla "chioma".

**Obiettivo: nutrire e ristrutturare** i capelli, ravvivandone luminosità e colore. E soprattutto frenarne la caduta, più accentuata del solito, complice il cambio di stagione.

**Dopo un attento "check up",** è il momento di correre ai ripari. Con trattamenti specifici e qualche consiglio in più della dermatologa. Un mix che si rivelerà risolutivo, per restituire alla capigliatura il suo naturale splendore.

## Secchi e opachi

Sono quelli che più hanno risentito dei danni, a lungo termine, dell'estate. Disidratati da sabbia, vento e raggi Uv, appaiono spenti e opachi. **Il motivo?** Le cellule della cuticola, invece di essere compatte (cioè sovrapposte le une alle altre come piccole squame), sono sollevate e "scompagnate". Di conseguenza, la capigliatura perde lucentezza e diventa elettrica e difficile da pettinare.

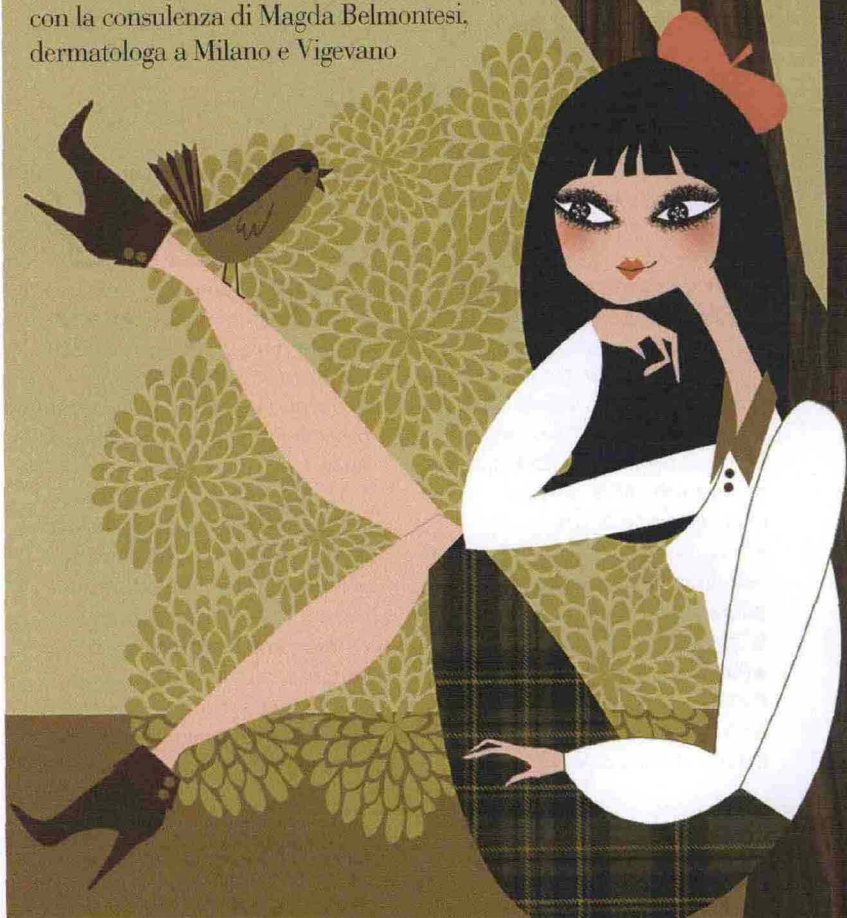
### I consigli della dermatologa

✘ Niente detergenti aggressivi, da diluire, comunque, in una boccetta con metà acqua. La schiuma prodotta dai tensioattivi, presenti in questi prodotti, indebolisce la fibra capillare. **Meglio uno shampoo "oil non oil"** con sostanze dall'effetto lubrificante

Le mosse giuste per dare più forza ai capelli in previsione del cambio di stagione. Tenendo conto delle differenze

di *Mosica Caiti*

con la consulenza di Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano





- Per capelli fragili e soggetti a caduta, **Defence Hair Shampoo Anticaduta BioNike** svolge un'efficace azione detergente, senza aggredire la struttura del capello (€ 12,95).
- **L'Olio delle Delizie Sanoflore** è un mix di oli essenziali bio che nutre e protegge i capelli e la pelle (€ 16,90).
- **Nutri-Oil Sunsilk Co-Creations** Crema Riparatrice Senza Risciacquo penetra nella fibra capillare danneggiata (€ 3,10).
- **Perle di Argan Cielo Alto** è un olio ristrutturante, da lasciare in posa prima dello shampoo o da usare per lo styling (€ 17,50).
- Rafforza e dona volume ai capelli: **Ristrutturante Fluido al Miglio e al Germe di Grano L'Erbolario**. Si usa dopo lo shampoo (€ 9).

e ammorbidente, come oli di mandorle dolci, d'oliva, germe di grano e jojoba, proteine della seta, tuorlo d'uovo e collagene.

✳ Per restituire lucentezza alla capigliatura, d'obbligo - almeno due volte la settimana - una maschera o un balsamo ristrutturanti, a base di ceramidi, proteine e vitamine. Ottime anche le formule ricche di coenzimi, che esercitano una spiccata azione rinforzante, e di flavonoidi, in grado di stimolare la microcircolazione del cuoio capelluto. **Il segreto?** Applicate il balsamo prima del lavaggio, sui capelli umidi: forma una pellicola protettiva, che rende più soft l'effetto dei detergenti.

#### Da evitare

- ✳ Non pettinateli di continuo, preferendo al pettine una spazzola con setole molto morbide.
- ✳ Quando è possibile, meglio asciugarli all'aria oppure con phon a media temperatura e diffusore, da tenere almeno a una ventina di centimetri di distanza dalla testa.

## Fragili e con doppie punte

Deboli, sottili, senza volume. Colpa delle aggressioni ambientali, ma anche di una dieta poco bilanciata. Sono capelli che tendono ad arricciarsi facilmente, ma non tengono la piega. E le doppie punte? Si devono alle "scagliette" di cheratina che ricoprono il capello e decrescono procedendo verso l'estremità del fusto.

#### I consigli della dermatologa

- ✳ Perfetti gli shampoo a base di resine cationiche e silconiche, pantenolo, vitamine ed estratti vegetali, che danno volume e rinforzano la chioma. Sì al balsamo, a condizione che sia specifico. L'autunno è il momento ideale per un trattamento SOS in gocce o fiale con proteine e

polisaccaridi, che stimolano il follicolo pilifero, chiudono le lamelle di cheratina, svolgendo, in più, un'azione protettiva. Contro le doppie punte, usate un siero al silicone a ogni lavaggio: non le cura, ma le rende invisibili, ridensificando e proteggendo la fibra capillare. Basta massaggiare qualche goccia sui polpastrelli. Efficace anche un impacco all'olio di jojoba, che ricompatta le punte danneggiate, prevenendo la formazione di quelle nuove. Dopo l'applicazione, avvolgete la testa con una pellicola e lasciate in posa tutta la notte.

✳ **Un aiuto in più?** Ad allattamento concluso, assumete un integratore a base di oligoelementi (ferro, rame e zinco) e vitamine (A, C e H o biotina, preziosa per la salute dei capelli). Il ciclo dura due o tre mesi.

#### Da evitare

- ✳ Usate elastici e accessori solo in caso di necessità: possono recidere il fusto capillare.
- ✳ Pettinate i capelli con una spazzola morbida, evitando, se possibile, il phon. Dopo lo shampoo, meglio tamponarli con una salvietta, senza strofinarli, facendoli asciugare all'aria.

## Grassi e pesanti

È un inestetismo causato dall'iperattività delle ghiandole sebacee conseguente, a sua volta, a fattori genetici o a squilibri ormonali che, talvolta, si accentuano durante la gravidanza. Il problema può peggiorare, specie se si lavano i capelli tutti i giorni con shampoo aggressivi, che sortiscono un effetto sgrassante immediato, stimolando, però, nel giro di pochi giorni, la secrezione. È il cosiddetto effetto "rebound".

#### I consigli della dermatologa

- ✳ Optate per uno shampoo normalizzante con sostanze oleose ed estratti vegetali,



- A base di attivi mirati, **Squanorm Shampoo Forfora Grassa Ducray** va massaggiato e lasciato in posa 3 minuti (€ 11,50).
- Favorisce la rigenerazione della fibra capillare: **Restructura Maschera Ricostruzione Intensiva Personal Biopoint** (€ 19).
- Pensato per capelli molto secchi, **Phytokarité Masque Nutrition Extrême Phyto** nutre, ripara e ristruttura in profondità (€ 19,50).
- **Lo Shampoo Volumizzante Collistar** dona "corpo" e consistenza ai capelli fragili e sottili grazie anche alle proteine della seta (€ 11).
- Nella formula di **Dercos Aminexil Pro Vichy** c'è l'Aminexil® SP94 che preserva le funzioni vitali della radice, ora ancora più efficace grazie all'arginina (da € 48).
- Deterge e rivitalizza i capelli normali e tendenti al grasso: **Fresh Energy Shampoo Purificante Nivea** (€ 3,10).

che elimina lo sporco, senza intaccare il film idrolipidico. Da abbinare, in caso di necessità, a trattamenti antimicrobici a base di sostanze, come solfuro di selenio, triclosan e piroctone olamine, che combattono le irritazioni del cuoio capelluto dovute all'eccesso di sebo. **Ideali** anche le lozioni antisettiche e astringenti, con ortica, timo e acido salicilico.

#### Da evitare

- ✘ **Attenzione all'eccesso di grassi** nella dieta: può aggravare la seborrea. Niente condimenti di origine animale, mentre è utile l'olio di girasole, che contiene vitamina F dall'azione regolatrice.
- ✘ **Balsami troppo corposi** rischiano di appesantire ancor di più i capelli grassi. Anche l'uso di lacche o gel va limitato al massimo, perché possono ostruire i pori e impedire la traspirazione del cuoio capelluto.

## Con forfora

Due i tipi: secca, fine e polverosa o grassa, di dimensioni maggiori e molto appiccicosa. Se, di solito, le cellule del cuoio capelluto si rinnovano in circa un mese, nei capelli con forfora il "turn-over" è accelerato (ogni 15-20 giorni), con conseguente desquamazione.

#### I consigli della dermatologa

- ✘ Per combattere la forfora, basta, in genere, l'utilizzo regolare di uno shampoo delicato con estratti vegetali purificanti e astringenti, come ortica, timo, propoli, salvia, bosso, elicriso e ginepro.
- ✘ Nei casi più seri o nelle fasi acute, si può ricorrere a shampoo a base di catrame vegetale, che rallenta la moltiplicazione cellulare. Sono, comunque, prodotti aggressivi, da usare dietro controllo del dermatologo. La desquamazione è molto accentuata e il cuoio capelluto pruriginoso? Servono lozioni o impacchi con acidi salicilico e azelaico, che allontanano le squame cornee in

## Sos caduta

**È cosa nota: in autunno i capelli cadono di più.** Si tratta di un processo fisiologico, che non deve preoccupare e il più delle volte si risolve spontaneamente, con l'aiuto di trattamenti ad hoc. La causa: **i picchi di luce estiva "assimilati"** dall'organismo stimolano la fase "telogen" del capello (o di caduta). E la neo-mamma? Dopo il parto può perdere più capelli del normale (in media 200 al giorno, ma anche più). È il cosiddetto **"effluvio post partum"**, che riguarda il 60% circa della testa e dura dai 2 ai 6 mesi, raggiungendo l'**apice a circa tre mesi dalla nascita del bambino.** Responsabile del fenomeno il "crollo" improvviso degli estrogeni: i capelli subiscono una sorta di "crisi di astinenza", che obbliga i follicoli a lavorare "al risparmio". Il passaggio **dalla fase "anagen"** (o di crescita) a quella **"catagen"** (o di riposo) avviene in modo accelerato e i capelli cadono più rapidamente e più del solito. Servono shampoo e lozioni specifici, in grado di favorire la ricrescita. **Le sostanze più utili?** Biotina, pantenolo, vitamine del gruppo B, aminoacidi, estratti vegetali. Meglio se abbinati a cibi ricchi di ferro, rame, zinco, selenio e vitamine. Sostanze che si trovano in legumi, carote, verdure a foglia larga, agrumi e frutta, fresca e secca.



eccesso, da usare a giorni alterni per due mesi 2-3 volte l'anno.

#### Da evitare

- ✘ Pettini e spazzole appuntite possono graffiare il cuoio capelluto già irritato, peggiorando prurito e infiammazioni.
- ✘ I prodotti di styling andrebbero usati con cautela, specie quando la forfora aumenta, perché stimolano la desquamazione cutanea. ☺