



# USCIRE ALLO SCOPERTO

*Un'improvvisa reazione alle tinture, pizzicori insoliti e cadute inspiegabili. Tre storie, stesso panico: di colpo l'immagine allo specchio non è più la stessa. Le soluzioni ci sono. Lo dice il dottore*

*di Anna Alberti*

GETTY IMAGES

## CONSIGLI SENSIBILI

## UNA PROFESSIONISTA

delle pubbliche relazioni nel settore hi-tech. Una giovane architetto fresca di laurea. Una fortysoomething amante del fitness. Tutte accomunate da un sussulto più o meno improvviso davanti allo specchio per un problema di capelli, subito percepito come una minaccia alla propria identità. Ecco le loro storie, ma soprattutto le soluzioni trovate per loro da tre specialisti.

## UNA REAZIONE INATTESA

«I primi capelli bianchi sono comparsi intorno ai 25 anni - proprio come mio padre - poi non si sono più fermati. Per questo ho iniziato prestissimo a tingerli. Quei fili d'argento mi sembravano una vera stonatura, specialmente lavorando in un ambito in cui l'immagine non riguarda solo te ma anche l'istituzione che rappresenti.

Così, dopo una campagna pubblicitaria particolarmente impegnativa, avevo fissato last minute dal parrucchiere fidatissimo la solita routine taglio/colore/piega, il giorno prima della conferenza stampa. La notte stessa era stata un incubo: l'avevo trascorsa quasi in bianco per il prurito e il dolore. La mattina fatidica ero piena di bolle in testa, quasi fossi un'apestata. Un antistaminico provvidenziale mi aveva fatto sopravvivere fino al termine dell'evento. Il problema si era ripetuto alla tinta successiva. Era ufficiale, il colore che fino a quel giorno non mi aveva dato alcun problema mi stava facendo ammalare. Mi veniva addirittura la febbre. I tentativi del parrucchiere (nell'ordine: tinture ad acqua, shatush) non avevano migliorato le cose. Stavo decidendo di non uscire mai più di casa - avevo una ricrescita

di tre dita - quando un'amica mi aveva suggerito di ossigenarmi: niente ammoniaca, zero pigmenti, solo una decolorazione con acqua ossigenata. Quella sera ho voluto provare da sola, quasi clandestinamente: avevo la proibizione categorica del dermatologo di utilizzare qualunque tinta. Non so per quale miracolo la cosa ha funzionato. Tutto così semplice? Ora la decolorazione la faccio dal parrucchiere, senza problemi. E mi godo la mia nuova condizione di blondie: non avrei mai detto che si addicesse anche a me, ex bruna corvina. Unico dubbio: e se ricapitasse? La paura non passa mai del tutto».

*Alice, 36 anni,*

*esperta in pubbliche relazioni*

*Allergie e squilibri ormonali possono causare problemi. Anche le emozioni, però, giocano un ruolo importante*

**IL MEDICO:** «Succede sempre più spesso che tinture e mèches diano problemi di questo tipo», spiega la dermatologa Adele Sparavigna, presidente di Derming, Istituto di ricerca dermatologica. «Sotto accusa alcune componenti come la parafenilendiammina, la più frequente causa di allergie anche tra i parrucchieri. Reazioni in aumento, dato che sempre più donne fanno uso di questi prodotti sin da giovanissime: cambiare colore e taglio a ogni stagione è un'abitudine a cui nessuna ri-

nuncia. Senza contare la lotta ai capelli bianchi, che per molte comincia già a trent'anni. Ma in casi come questo, procedere per tentativi è rischioso: un'allergia nei confronti di una singola sostanza potrebbe aprire la porta a nuove sensibilizzazioni e aggravare la situazione. Di fronte a una reazione importante l'unica cosa da fare è rivolgersi al dermatologo per individuare la sostanza "colpevole" con test epicutanei. Alla p.r. che si è lanciata con la decolorazione è andata

## CONSIGLI SENSIBILI

bene: l'ossigeno non presenta rischi allergologici. Però si tratta pur sempre di un'aggressione chimica: a lungo andare le sostanze ossidanti intaccano il fusto, sfiandandolo. Idem la cute, con possibili dermatiti. Se il problema è la parafenilendiammina le alternative ci sono: si possono provare tinture con paratoluendiammina (ma solo dopo aver escluso con i test problemi verso questa sostanza)».

## UNO SINTOMO IMBARAZZANTE

«All'inizio pensavo fosse forfora: sotto stress per gli ultimi esami e la tesi in architettura, continuavo a grattarmi furiosamente. Non avendo tempo di farmi vedere da un medico, avevo rimosso il problema. In realtà si trattava di chiazze rosee grandi come monetine,

ricoperte da squame color argento, visibili anche all'attaccatura dei capelli. Nella zona della fronte cercavo di mascherarle con il fondotinta, ma inutilmente: la copertura svaniva alla prima grattata. La situazione era imbarazzante, ma solo dopo la laurea sono riuscita a fissare una visita dal dermatologo. Con una diagnosi immediata quanto inattesa: psoriasi. Non immaginavo potesse colpire anche la testa. La buona notizia è che i capelli sono rimasti belli e, grazie alle cure,

il prurito è quasi scomparso, torna quando lavoro su progetti impegnativi. Il mio timore riguarda il futuro e le possibili evoluzioni di questa malattia».

*Olga, 31 anni, architetto*

**Buona notizia:  
se il disagio  
riguarda il  
cuoio capelluto  
i capelli non  
ne risentono**

**IL MEDICO:** «Disagio, perdita di autostima. Sono le emozioni che spesso accompagnano chi soffre di un disturbo in cui la psiche e lo stress hanno una componente

importante», ammette Giampietro Girolomoni, direttore della Clinica dermatologica dell'Università di Verona. «La prima cosa da dire per rassicurare chi, come la giovane architetto, ha una psoriasi del cuoio capelluto, è che si tratta di un problema della cute, non dei capelli. Quindi per questi ultimi in genere non ci sono rischi di caduta, né di reazioni a permanenti, colorazioni e trattamenti alla cheratina. Resta il fatto che siamo di fronte a una malattia cronica di origine autoimmune: nonostante i progressi degli ultimi anni, non esiste una cura definitiva, anche se si può fare molto per tenerla sotto controllo. La scelta del trattamento va quindi fatta insieme al medico in base alla risposta e alle preferenze personali. Per la testa di solito funzionano bene le schiume, o lozioni e gel a base di cortisonici o derivati della vitamina D. La buona notizia è che nel cuoio capelluto i cortisonici possono essere utilizzati a lungo, senza che la pelle si assottigli.



## 1. TONIFICANTE

PREVIA DETOX  
ENERGISING  
TRATTAMENTO  
INTENSIVO  
ANTICADUTA  
(SHAMPOO PIÙ  
12 FIALE, 66,25 €).

## 2. STIMOLANTE

RENÉ FURTERER  
TRIPHASIC  
PROGRESSIVE CON  
BIOTRININE, NUOVO  
PRINCIPIO ATTIVO  
NATURALE (99,90 €).

## 3. RIGENERANTE

EQUILIBRA  
SHAMPOO  
ANTI-CADUTA  
FORTIFICANTE  
CON LE PROTEINE  
DEL GRANO (4,75 €).

## 4. PREVENTIVO

SIMPLY ZEN  
DENSIFYING  
SHAMPOO, CON  
ESTRATTI DI INDIAN  
KINO TREE (16,00 €).

I PREZZI SONO INDICATIVI

E se le squame danno molto fastidio, si possono staccare con l'aiuto di lozioni di acido acetilsalicilico. Ciò che conta è non grattarsi. Solo se il prurito è molto forte si può pensare a una cura a base di farmaci biologici a effetto immunomodulatore. Quanto alle diete "anti-psoriasi", nessuno studio ne ha mai validato l'efficacia, anche se è vero che abbassare il livello di infiammazione dell'organismo con un'alimentazione sana ed equilibrata migliora qualunque malattia con una componente infiammatoria. E previene problemi di peso, fattore di rischio per la psoriasi».

**UNA CORSA DAGLI ESITI**

**INASPETTATI** «Da un po' di tempo perdevo qualche capello di troppo e mi sentivo stanca, ma davo la colpa all'anemia con cui convivo da sempre. Sono una super-sportiva, nei periodi di allenamento intenso un po' di stanchezza è normale. Ma dopo l'ultima maratona, e i sintomi di una probabile menopausa precoce - mia madre a 40 anni ha avuto lo stesso problema - ho cominciato a perdere i capelli a ciocche. Se prima lo specchio rifletteva l'immagine di una quarantenne in super-forma, ora mi restituiva quella di una donna poco curata. Un'immagine che non mi apparteneva. Inutile dire che mi sono fiondata dal ginecologo, e poi dal dermatologo». *Marta, 43 anni, runner*

**IL MEDICO:** «Occhio al ferro e agli ormoni: succede spesso che problemi di questo tipo si riflettano anche sui capelli», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa dell'Università di Pavia e docente di Agorà, Scuola Superiore Postuniversitaria di Medicina a indirizzo Estetico di Milano. «Per questo, la prima cosa da fare è controllare i valori di

emoglobina e sideremia e i livelli ormonali. Con la menopausa il follicolo va incontro a una miniaturizzazione, i capelli si assottigliano e diventano più fragili, la capacità del follicolo si riduce, ed ecco i diradamenti. Nei casi più gravi si possono verificare anche forme di alopecia androgenetica post menopausale, che vanno curate con una terapia sostitutiva ormonale. Ma per cominciare, si possono utilizzare integratori tipo cistina, metionina, zinco, per rinforzare la produzione di cheratina. Anche le lozioni con fattori di crescita vegetali sono utili. Quando serve, non manca l'artiglieria: microiniezioni al cuoio capelluto con acido ialuronico, nucleotidi e peptidi biomimetici da fare ogni 20 giorni, per 6-8 sedute. O il minoxidil, terapia antiandrogena, solo sotto stretto controllo medico».

*Sono utili integratori a base di cistina e zinco che rinforzano la produzione di cheratina*

- 1. LENITIVO**  
VICHY DERCOS SHAMPOO AD ALTA TOLLERANZA, PROTEGGE ANCHE IL COLORE (15,50 €).
- 2. QUOTIDIANO**  
BIONIKE DEFENCE HAIR DERMOLENITIVO BALSAMO CREMA PER LAVAGGI FREQUENTI (11,75 €).
- 3. SOFT**  
DUCRAY EXTRADELICATO SHAMPOO DERMOPROTETTIVO (9,50 €).
- 4. EMOLLIENTE**  
CREATIVA ERILIA THERAPY SENSICARE ANTISTRESS BAGNO DERMOCALMANTE (DA 17,50 €).

