



Marie Claire Speciale Capelli in edicola!

Marie Claire Enfants è in edicola!



abbonati >

NEWSLETTER



MODA SFILATE BELLEZZA BENESSERE NEWS E LIFESTYLE MAGAZINE MAISON CUCINA OROSCOPO #MCLIKES

5 tagli di capelli che non ti pentirai mai di aver provato

HOME / BELLEZZA / CAPELLI

Tagli capelli inverno 2017: bob, carré, lunghezze scalate per l'Autunno Inverno 2016/2017

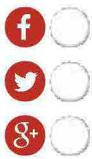
Top stories

Capelli delle star, le figlie assomigliano (quasi) sempre alle mamme

Capelli che cadono? Ecco i cibi e i rimedi anticaduta

Capelli, ecco i rimedi e i trattamenti da fare dopo le vacanze

Tutte le Top Stories



Caduta dei capelli: come prevenire un classico da rientro dalle vacanze

Tra impacchi con argan, karité, avocado, dieta dell'uva, e integratori con omega 3, zinco, vitamine: quattro dermatologhe svelano i propri segreti.

di Anna Alberti - 18 Agosto 2016 - 16:10



1/6





Rio 2016 a colpi di spada



Vita da sincronette



Emozioni olimpiche



Tania Cagnotto & Francesca Dallapè



LEGGI ANCHE









Anticaduta capelli. C'è almeno una cosa che condividiamo con Kim Kardashian, Penélope Cruz, Jennifer Aniston, e le tante celeb lungochiomate. Quella sorta di muta che sta lì a ricordarci la nostra appartenenza alla classe dei mammiferi: la **caduta dei capelli**.

Nonostante lo stream of consciousness che tutte loro riversano sui social, per farci confidare beauty secrets davvero affidabili ci siamo rivolte alle specialiste. Cosa fa una **dermatologa** quando si ritrova troppi capelli sulla spazzola? Ecco i loro racconti.

1. **Corinna Rigoni**, Presidente dell'**Associazione Donne Dermatologhe**.

Rossi, lunghi e tendenzialmente crespi: in vacanza cerco di disciplinare i miei tanti capelli con impacchi alla cera d'oliva. Ma al rientro devo proprio domarli con l'aiuto del parrucchiere. Inizio con uno shampoo a base di sostanze derivate da soia e cocco, arricchito con miele di acacia, aminoacidi di cheratina vegetale e acido ialuronico. Poi mi faccio applicare una maschera repigmentante, nutritiva e cattura-luce, per preservare colore e luminosità. E in ottobre, come ulteriore strategia anticaduta, utilizzo fiale con un bioattivatore metabolico che alterno a una lozione a base di tetrapeptide e ruscus aculeatus. Poi per un paio di mesi assumo **integratori per i capelli** a base di di vitamina D, omega 3 e zinco. Per la notte, un impacco ricco: olio di macadamia e ceramidi. Mi piace coccolare il mio punto di forza: non a caso mi dicono che "di tanti capelli ci si può fidare".

2. **Magda Belmontesi**, Docente al Master di secondo livello in **Medicina Estetica, Università di Pavia**.

Amo nuotare tutto l'anno in piscina, quindi prima di entrare in vasca applico sempre una maschera protettiva sui capelli asciutti e quindi indosso la cuffia. Quanto alla beauty routine, avendo capelli lunghi, lisci e sottili, scelgo uno shampoo alle proteine e un balsamo ristrutturante. Ma la mia "assicurazione" anticaduta sono gli

integratori a base di aminoacidi ramificati ed essenziali, che associo a cicli trimestrali con **integratori** di omega3, zinco, vitamine C, E, D. Così la perdita settembrina non mi preoccupa: gioco d'anticipo.

3. Pucci Romano, Docente all'Università Cattolica di Roma e presidente di Skineco (ecodermatologia). Ha appena pubblicato **Un'amica per la pelle** (Giunti).

«Ormai sono preparata, a settembre i miei **capelli** sono sempre un po' provati, tanto che il "coprifuoco caduta" si conclude solo con l'anno nuovo. Per questo al rientro prenoto un buon taglio. Poi dedico attenzione all'ecosostenibilità dei prodotti, dato che siliconi e sostanze di derivazione petrolchimica sono sempre in agguato. Inoltre un paio di volte a settimana faccio un impacco serale di oli vegetali (argan, karité, avocado), e la mattina faccio uno shampoo delicato. Così evito il balsamo. Per la piega niente piastre né ferri, che con le alte temperature sfibrano la cuticola. Dopo il phon fisso le punte con qualche molletta, intanto mi vesto, e infine spazzolo i capelli a testa in giù, modellandoli con un velo d'olio vegetale. Ma, oltre a questi **trattamenti per i capelli**, il nutrimento per cute e capigliatura cerco di assicurarmelo a tavola: per esempio con l'uva e i suoi polifenoli, un'autentica cura di bellezza.

4. Adele Sparavigna, Specialista in dermatologia a Milano e Monza.

La prevenzione anticaduta inizia... dal cappello. D'estate lo indosso sempre, proteggendo così il cuoio capelluto dalle scottature. In più, applico sulle lunghezze oli arricchiti da filtro solare. E a settembre elimino la porzione di **capelli** danneggiata da sole e salsedine con sapienti colpi di forbice. Poi per ripristinare le componenti del fusto e riparare le microlesioni, scelgo maschere a base di cheratina, elastina, olio d'argan o di jojoba. E, dato che dopo lo stress estivo la seborrea si accentua, utilizzo anche lozioni a base di argilla bianca, estratti di lavanda e rosmarino, ottimi dermopurificanti.

Foto: Dancian. Servizio: Ivana Spornicelli. Trucco: Tiina Roivainen. Capelli: Jean-Luc Amarin, entrambi per Airport Agency

SCOPRI ANCHE

I capelli bianchi tra rimedi e miti da sfatare

Menopausa, sintomi e problemi di pelle e capelli: 6 ginecologhe si curano così

scritto da  **Anna Alberti**

in **HOME** / **BELLEZZA** / **CAPELLI**

tag **Caduta capelli**, **trattamenti per i capelli**, **capelli**

Guarda Anche

Tagli capelli inverno 2017: bob, carré, lunghezze scalate per l'Autunno Inverno 2016/2017

I consigli degli esperti per scegliere i tagli cult della prossima stagione.



SPONSOR