

bellezza starbene

QUANDO I CAPELLI PRENDONO IL SOLE

Come la pelle, hanno bisogno di essere protetti, idratati, coccolati. Con costanza e usando i prodotti giusti

di Laura D'Orsi

Nel beauty da spiaggia non possono proprio mancare: i prodotti per curare i capelli al sole sono indispensabili tanto quanto la crema per proteggere la pelle. «Molti studi hanno dimostrato che gli ultravioletti accelerano la fase telogen, quella della caduta temporanea dei capelli», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Non solo: le radiazioni li schiariscono e li disidratano, causando la comparsa di doppie punte. E se sono tinti, sono ancora più vulnerabili e sbiadiscono più facilmente». Per non correre rischi, ecco le otto cose che devi sapere per salvare la chioma. →

Scegli un taglio a bassa manutenzione: ▶ starbene.it/bellezza

www.starbene.it 45

starbene bellezza

1 i raggi Uv ossidano i pigmenti contenuti nelle tinture

Così un biondo miele rischia di diventare albino e un rosso Tiziano un arancione che vira al rosa. Come regolarsi? «Prima di partire, non esagerare con le schiariture e scegli nuance di uno o due toni più scure del solito», consiglia l'hairstylist Stefano Milani. Preferisci le tinte a pigmentazione diretta, o semi permanente, che puoi ripetere più spesso e in più proteggono i fusti. Si è visto che un capello con tintura semipermanente dopo 4 giorni di esposizione al sole è meno danneggiato rispetto a uno lasciato al naturale. In particolare, i pigmenti rossi sono quelli che proteggono di più.

2 anche ai capelli vengono le "rughe"

E vanno protetti dal sole con una beauty routine specifica. «A partire dallo shampoo: deve essere delicato per poter essere usato tutti i giorni. Un olio shampoo per esempio è molto adatto. E poi dovrebbe contenere sostanze che reidratano i fusti, come la vitamina E o la B5. Si anche al conditioner e a una maschera da fare due volte alla settimana a base di collagene o cheratina», spiega la cosmetologa Antonella Antonini.

3 phon e piastra andrebbero eliminati o molto ridotti

Il motivo? Sollevano le cuticole esterne rendendo i capelli più vulnerabili all'aggressione dei raggi Uv, ma anche all'azione della salsedine e del cloro. Se proprio vuoi dare una "tiratina" alla chioma, meglio il brushing. Usa una spazzola con setole naturali dopo esserti assicurata che almeno l'80% dei capelli siano asciutti.

4 i filtri solari non sono un optional

Applicare un gel o una mousse normali non è sufficiente, anche se aiutano a preservare l'idratazio-

ne dei fusti. Attenzione poi agli oli. Per la loro composizione chimica, infatti, possono amplificare l'azione di calore e Uv. Per questo si devono usare soltanto quelli specifici per capelli.

5 come per la pelle, anche per le chiome è tutta una questione di melanina

«Se sono neri o castani significa che i follicoli producono soprattutto eumelanine; se sono biondi o rossi, prevalgono le feomelanine che con il sole si degradano più facilmente», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Ecco perché i capelli biondi si scoloriscono prima. Per prevenire i danni, bisogna applicare sempre una protezione solare almeno ogni due ore. Si è visto che una combinazione di filtri UvB e UvA, anche nei prodotti per capelli, assorbe gran parte delle radiazioni.

6 il cloro e la salsedine inaridiscono la chioma, sottraendole acqua e lipidi

Distribuisci sui capelli asciutti, prima di immergerti, un olio protettivo con un pettine a denti larghi, dalla radice alle punte. Alla sera la testa va lavata con uno shampoo ad hoc. «Vanno bene quelli con proteine della seta, che restituiscono corposità e pettinabilità, oppure a base di olio di semi di lino, che contiene ceramidi e vitamine E e F, in grado di ricostruire il mastice che tiene compatte le squame», dice la cosmetologa Antonella Antonini.



7 la caduta dei capelli che si verifica in autunno, si può contrastare già da ora

Proteggi il cuoio capelluto con un cappello (i raggi Uv danneggiano i bulbi) e inizia a prendere integratori specifici per capelli con oligoelementi come ferro, rame e zinco, vitamine e amminoacidi, sempre su indicazione del medico. La sudorazione infatti provoca l'eliminazione di nutrienti preziosi e i capelli si indeboliscono.

8 il massaggio è un'ottima strategia per rivitalizzare la capigliatura stressata

«Vero. Serve a riattivare la microcircolazione e quindi a migliorare l'afflusso di nutrienti ai follicoli. Si esegue con le dita aperte a rastrello, dalla nuca verso la sommità del capo, con movimenti circolari e facendo scorrere il cuoio capelluto sull'osso sottostante. Attenzione a non strofinare le radici», spiega la dottoressa Belmontesi. Il massaggio va fatto almeno a giorni alterni, per cinque minuti.



SCELTI DA STARBENE

>1 Difende dalle aggressioni esterne grazie a tre oli vegetali, un complesso antiossidante e un filtro Uv: *Dercos Olio Sublime Protettivo di Vichy*, 125 ml, 19,20 €. In farmacia. >2 È anti-sale e anti-cloro, con keratrice e burro di cupuaçu, ideale per chiome rovinate: *Maschera Riparatrice Dopolae di Phyto Plage*, 125 ml, 18,90 €. In farmacia. >3 Un complesso di filtri solari protegge i capelli colorati; ceramidi ed estratto d'uva sono idratanti e antiossidanti. *Biopoint Solaire Hair Milk*, 100 ml, 6,40 €. In profumeria. >4 Con olio di argan e di babassu, combatte l'effetto crespo, rendendo le chiome lucenti: *Smoothing Oil-Infused Shampoo di Kiehl's*, 250 ml, 18 € (kiehls.it). >5 Il *Balsamo Mineral di Tricologica* nutre il capello dalla radice alle punte con olio di macadamia, vitamina E e collagene: 125 ml, 29 €. Nei saloni. >6 Districa i capelli dopo il bagno, con un profumo esotico: *Pinstripe Intense Detangling Spray Summer Collection di R+Co.*, 240 ml, 26 € (adiflagstore.it).