

Salute Uno sgradevole disturbo che rischia di compromettere la qualità della

ALLARME CAPELLI? NIENTE PAURA, È

In assenza di gravi patologie, il fenomeno è normale quando cambia la

Devitalizzate, prive di morbidezza e tendenti alla caduta. All'appuntamento con la primavera le nostre capigliature si presentano così. Niente paura, però. Nella maggior parte dei casi si tratta di una condizione del tutto naturale. Eppure il numero di donne che soffre di calvizie è in costante aumento. Stress e tensioni quotidiane, inquinamento ambientale e trattamenti cosmetici aggressivi, sono alcune fra le cause. La caduta dei capelli nelle donne assume risvolti psicologici perché viene associata alla perdita della propria femminilità.

Come la natura il corpo si rinnova

Le principali cause? Proprio come l'epidermide anche le nostre chiome sono soggette a un processo di rinnovamento in concomitanza dei cambi di stagione, soprattutto tra aprile

e maggio. «È un fenomeno del tutto naturale», tranquillizza la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano (Pavia), «che ancestralmente viene ricondotto a quanto accade negli animali durante il periodo della muta del pelo».

Sotto accusa pure l'alimentazione

«Se la caduta è minima», continua la dottoressa, «e si concentra in qualche settimana durante i mesi più a rischio, non dobbiamo preoccuparci, in quanto si tratta di una condizione fisiologica. Se invece la perdita continua per diverso tempo, è molto sostenuta e troviamo capelli spezzati e sfiabrati su cuscini e abiti, è sintomo

SANI E FORTI

Tra maggio e aprile anche i capelli si rinnovano. La loro caduta, infatti, altro non è che il segno della ricrescita: basta osservare alcuni semplici regole per avere capelli sani e forti.

vita di molte donne. Dalla dieta alla cosmesi, i consigli per prevenire la caduta

SOLO IL "RICAMBIO" DI PRIMAVERA

stagione. Se ne vanno quelli più vecchi e deboli e arrivano quelli nuovi

mo di un problema patologico, per il quale occorre chiedere la consulenza del dermatologo».

Sotto i riflettori ci sono diete ipocaloriche, riduttive e squilibrate, che mantengono bassi i livelli di emoglobina e non apportano la giusta quantità di ferro e sali minerali.

Non a caso, si può osservare un indebolimento della struttura capillare anche durante il ciclo mestruale. «Attenzione alla pratica troppo frequente e ravvicinata di trattamenti meccanici», continua la specialista, «quali permanenti, extension, piastra, così come l'uso di gel e lacche che possono aggredire la struttura tridimensionale del capello, andando a intaccare la componente di cheratina, la sostanza di cui è costituito».

Non maltratteteli con cure stressanti

Senza dimenticare che la donna, specie in allattamento e gravidanza, può essere maggiormente esposta a questo inestetismo, perché il suo metabolismo lavora per due e pertanto subisce uno stress significativo.

La menopausa, invece, è una fase della vita influenzata dall'aumento della produzione di ormoni maschili a scapito di quelli femminili: una situazione che, in persone predisposte, può simulare una calvizie paragonabile a quella dell'uomo.

Per limitare la caduta, soprattutto quella dovuta al cambiamento stagionale, il primo step è scegliere uno shampoo ad hoc in base alla

A VOLTE IL DIRADAMENTO E LA PERDITA DIPENDONO DA CAUSE PIÙ PROFONDE E DA PATOLOGIE ANCHE GRAVI

Geni, ormoni, tiroide: in questi casi tocca al medico

La predisposizione genetica è uno dei fattori di maggiore influenza, ma le cause patologiche che portano alla perdita dei capelli sono anche altre. Tra queste: la sindrome policistica ovarica, il deficit di ferro, zinco, magnesio e vitamina B, lo squilibrio degli ormoni tiroidei, le diete sbilanciate, il periodo post gravidanza, la menopausa, le malattie croniche, lo stress psicologico ed emotivo, gli interventi chirurgici, episodi febbrili, l'ipertiroidismo e gli immunodepressivi. Molti di questi stati sono spesso associati ad altre patologie più profonde e complesse, spesso sottovalutate e difficilmente individuabili con le tradizionali diagnosi. La malattia si manifesta con un assottigliamento progressivo dei capelli, che porta a una vera e propria miniaturizzazione. Nella donna la degenerazione follicolare, anche se con una progressione più rallentata rispetto all'uomo, può raggiungere oltre il 60 per



cento dei capelli. Due sono i tipi di alopecia androgenetica femminile: quella legata alle giovani tra i 18-20 anni che colpisce prevalentemente i capelli del vertice sotto forma di un diradamento. L'altra, invece, compare di solito dopo la menopausa, per fisiologica diminuzione dei livelli circolanti di ormoni femminili e conseguente aumento di quelli maschili.

di Clelia Torelli

propria tipologia capillare. Se la chioma è normale ci si può orientare verso un detergente moderatamente schiumogeno. Se invece c'è necessità di lavaggi quotidiani, allora il prodotto deve essere delicato.

Per sigillare le guaine del bulbo, l'ideale è stendere un balsamo sulle punte e, una o due volte la settimana, procedere con una maschera. L'imperativo è rispettare i tempi fisiologici tra un trattamento e l'altro.

Per esempio, dopo una permanente, è sconsigliato praticare una stiratura a quindici giorni di distanza.

Le nuove tecniche per la crescita

Per le amanti della piscina e degli sport d'acqua, l'astuzia per evitare ripetuti stress alla capigliatura è applicare un olio protettivo prima di indossare la cuffia, da togliere poi sotto la doccia con un prodot-

to detergente ma non aggressivo. Infine, «esistono delle nuove ed efficaci metodiche che stimolano la ricrescita e sono normalmente praticate dal medico specialista», conclude la dottoressa Belmontesi, «come, per esempio, le sedute di biostimolazione, che tramite microiniezioni sul bulbo pilifero hanno lo scopo di nutrire e rafforzare la struttura del capello».

di Simona Lovati
 rubrichevero@gvperiodici.com