

ansietà

FOREVER YOUNG

Anche i capelli sono soggetti all'invecchiamento. Oltre al passare del tempo anche stress e dieta squilibrata possono assottigliarli o, nei casi più gravi, farli cadere.

Ecco le tecniche migliori per porvi rimedio. Dedicate sia agli uomini sia alle donne

di GRAZIA PALLAGROSI

SE UN TEMPO ERA UN PROBLEMA MASCHILE,

la perdita dei capelli oggi colpisce in maniera massiccia anche le donne, soprattutto dopo i 50 anni, ma anche in età molto più giovane. Secondo una ricerca promossa da Ihrf (Fondazione di ricerca per la patologia sui capelli), tra le under 20 almeno sette ragazze su cento hanno un problema di diradamento delle chiome.

«I sintomi premonitori sono assottigliamento e aumento della secrezione del sebo», dice Fabio Rinaldi, dermatologo presidente della fondazione. E le cause? «Sicuramente sono genetiche - si evidenzia un errore nei geni del cromosoma X ereditati dalla madre - ma anche alimentari e psicologiche: cibi spazzatura e stress contribuiscono pesantemente. C'è poi l'impatto psicologico: il 60 per cento delle persone vive tutto questo come una menomazione estetica, perciò subisce un ulteriore stress che incrementa il problema. Non a caso tra i soggetti più colpiti ci sono modelle e attrici, condizionate sia dal peso della propria immagine corporea che

dalle forti tensioni professionali». Sì, anche le icone di bellezza hanno parecchi problemi in testa. Per fortuna (quasi) tutti si possono migliorare grazie all'alleanza tra tricologia, dermatologia e medicina estetica. Ecco i rimedi più efficaci.

PRP (PLATELET RICH PLASMA)

Utilizzando il sangue ottenuto con un piccolo prelievo, vengono isolati i fattori di crescita da iniettare nel cuoio capelluto per stimolare la vascolarizzazione del follicolo pilifero. Il metodo è stato largamente testato sia contro l'alopecia androgenetica, caratterizzata da un diradamento dei capelli al vertice del capo e sulle tempie, sia contro il *telogen effluvium*, cioè il diradamento più sfumato diffuso su tutto il capo, che colpisce soprattutto le donne. «In entrambi i casi il Prp è efficace perché agisce a livello rigenerativo, sfruttando i fattori di crescita contenuti nelle piastrine e fisiologicamente capaci di stimolare la proliferazione e il differenziamento delle cellule», dice Giorgio Astolfi, medico estetico direttore del Cdm (Centro di dermatologia integrata e medicina preventiva ed estetica)



Per rinforzare
i capelli
in profondità
o correre ai ripari
dopo servizi chimici
serve un trattamento
ristrutturante mirato.
Come Integrity
Repairing Hair
di milk_shake,
un concentrato
proteico da
distribuire sui capelli
tamponati,
massaggiare,
lasciare in posa
10 minuti, e poi
risciacquare.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

La cura parte
dalla deterzione.
Da eseguire
con prodotti mirati
come Shampoo
Anticaduta Donna
di Biopoint
che assicura
il corretto
nutrimento
dei follicoli piliferi.

"I PEPTIDI
STIMOLANO
LA CRESCITA,
CONTRASTANO
LA CADUTA
E RIPARANO
I DANNI DEI
RADICALI LIBERI"

CAPELLI 2018

anti età

di Milano. «L'obiettivo non è la moltiplicazione dei bulbi capillari ma la loro stimolazione per il miglioramento della crescita che dà, come conseguenza, un rinfoltimento delle chiome». I risultati migliori? «Si ottengono nelle forme di diradamento non troppo severe». Il trattamento dura mezz'ora: lo specialista preleva circa 20 cc di sangue che viene centrifugato in modo da dividere da un lato globuli rossi e bianchi, dall'altro il plasma ricco di fattori di crescita e piastrine. Quest'ultimo viene poi iniettato su tutto il cuoio capelluto con aghi molto sottili.

La seduta va ripetuta 3 volte a distanza di un mese. Può essere utile poi un richiamo dopo 6-8 mesi. I costi variano dai 450 ai 700 euro a seduta.

COCKTAIL RIGENERANTI

In linea con i principi della medicina rigenerativa, in alcuni centri dermatologici si pratica la

Da sinistra. Contrasta la caduta e mantiene elastico il cuoio capelluto: Specifico Trattamento Intensivo Anticaduta di Kerastase (da 39 euro, in salone). Favorisce la microcircolazione cutanea, protegge e rinforza il bulbo pilifero: No. 205

Invigorating Hair Treatment di Depot (32 euro, 10 fiale). La vitamina B6 stimola la produzione di cisteina, mentre la B8 e lo zinco migliorano la qualità del capello: Phytophanère di Phyto (35 euro, in farmacia). Specifico per la

biostimolazione capillare. «Si tratta di microiniezioni di polinucleotidi, piccole frazioni di Dna a basso peso molecolare, che effettuiamo a tappeto sul cuoio capelluto per attivare la sintesi dell'adenosina, una delle basi azotate che compongono il nostro Dna», dice la dermatologa Magda Belmontesi. «L'adenosina a sua volta "risveglia" la papilla del follicolo pilifero stimolando la fase di crescita del capello». Un ciclo di cura prevede 4-5 sedute settimanali seguite da altre 4-5 ogni 15 giorni. Costo: da 200 euro a seduta.

FILLER PER CAPELLI

«Per rinforzare le chiome oggi si può utilizzare un iniettabile a base di acido ialuronico che contiene 7 peptidi biomimetici, cioè sette sequenze di proteine a catena corta», continua la dottoressa Belmontesi. «Ognuno di questi peptidi ha una funzione rigenerante o protettiva o nutriente sul capello, in modo da contribuire con gli altri a un effetto di rivitalizzazione completa. Per esempio c'è

caduta progressiva, agisce in tre fasi attive: Triphasic Progressive di René Furterer (99,90 euro, 8 flaconcini, in farmacia). Fa da scudo ai radicali liberi: Bioscalin Physio Genina Compresse di Giuliani (28,50 euro).

ORMONI & PSICHE

L'alopecia androgenetica è la tipologia più comune di calvizie, che può riguardare uomini e donne. Nei maschi il diradamento inizia in corrispondenza delle tempie e al centro della testa, per le femmine si manifesta in modo più leggero su tutta la parte alta della testa, senza arrivare (quasi) mai a una calvizie totale. Secondo dati raccolti dalla fondazione Ihrf con la collaborazione di oltre 140 dermatologi italiani, oggi il fenomeno riguarda il 70 per cento degli uomini e il 47 per cento delle donne soprattutto dopo i 50 anni, quando, oltre alla predisposizione ereditaria e a una forte sensibilità del capello allo stress, il nostro corpo può produrre in eccesso un ormone maschile chiamato diidrotestosterone (Dht). «In molti casi la caduta risente di forti stress», dice il dermatologo Fabio Rinaldi. «Dallo studio emerge che l'incidenza dei fattori ormonali aumenta quando la donna vive un dispiacere dovuto per esempio alla separazione dal compagno, a problemi professionali o economici.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

La dieta giusta

Dalle ricerche condotte emerge che, nel 42 per cento dei casi, indebolimento e caduta iniziano dopo una dieta dimagrante. Motivo? Le restrizioni caloriche o la rinuncia a determinate categorie di nutrienti squilibrano l'asset del pasto impedendo un adeguato nutrimento del capello. Come rimediare? Assumendo ogni giorno tutti i macronutrienti in giusta proporzione: 55 per cento di carboidrati preferibilmente non raffinati; 30 per cento di grassi suddivisi tra saturi, insaturi e polinsaturi; 12 per cento di proteine capaci di fornirci tutti gli aminoacidi essenziali. Inoltre è opportuno assumere cibi ricchi di silicio (minerale che rafforza i capelli) e, soprattutto se si vive in aree inquinate, consumare alimenti ricchi di antiossidanti. Ecco un esempio di menu giornaliero.

Colazione Muesli composto da cereali integrali senza zucchero, semi di sesamo, zucca e girasole, mandorle o noci o anacardi; yogurt intero senza zucchero (di soia per i vegetariani) o ricotta o una cucchiata di pasta di sesamo; tè verde; frutta fresca di stagione (anche frullata o spremuta).

Pranzo Piatto unico composto da 2/3 di cereali integrali in chicco (soprattutto miglio, che è ricco di silicio organico, riso e orzo), 1/3 di legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli...) e verdure di stagione sia crude sia cotte. Da bere: acqua ricca di silicio.

Cena Zuppa di patate e fagiolini (fonti di silicio) o altri ortaggi di stagione; pesce o uova o proteine vegetali (tempeh, spezzatino di soia, cotoletta di funghi) e verdure di stagione. Da bere: acqua ricca di silicio o un bicchiere di birra.

Snack Frutta fresca e un cucchiaino di semi di zucca o girasole (potenti rimineralizzanti e antiossidanti per l'apporto di zinco).

Se i capelli sono grassi e/o con forfora

Aumentare l'apporto di vitamina B6 (piridossina) inserendo carne cruda (prosciutto crudo, tartare di manzo e così via) una volta la settimana o assumendo un integratore di B6. Evitare tutti i prodotti con molti grassi animali (salame, salsicce, formaggi come il gorgonzola e la crescenza, dolci confezionati) e gli zuccheri raffinati che, per essere assimilati, "rubano" all'organismo parte delle riserve di vitamine del gruppo B.

Se i capelli sono aridi e stopposi

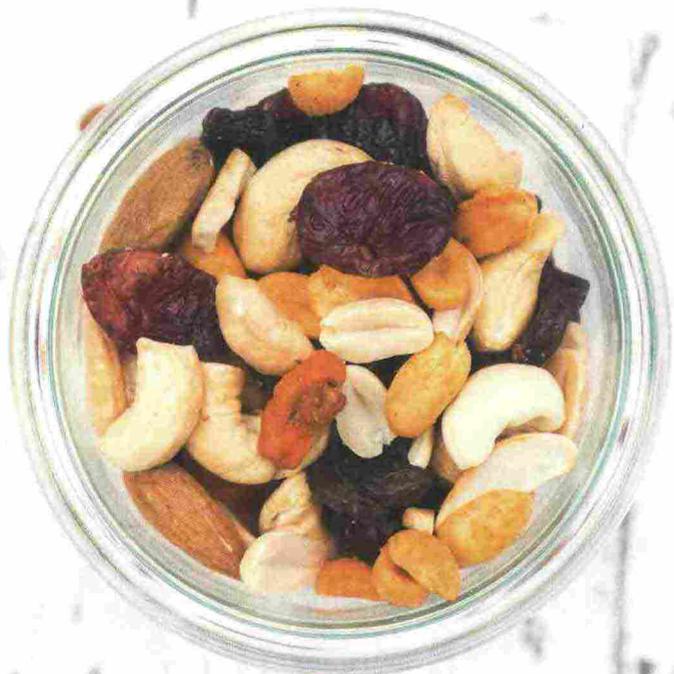
C'è bisogno di più acido linoleico e acidi grassi polinsaturi che si trovano nell'olio d'oliva, negli oli monoseme (di soia e di girasole), nella frutta oleosa (mandorle, nocciole...) e nel pesce.

il peptide che agisce stimolando la crescita, quello che contrasta la caduta e quello che ripara i danni dei radicali liberi.

Agendo in sinergia danno un rafforzamento visibile già dopo 4 sedute settimanali». Come avviene il trattamento? «Prima si raffredda la cute applicando un panno refrigerato per ridurre il fastidio degli aghi, e poi si eseguono tante microiniezioni solo nelle aree dove c'è diradamento e/o indebolimento». Costo: da 200 euro a seduta.

TRICO-CRONO-NUTRIZIONE

È l'ultima frontiera della tricologia e consiste nella prescrizione di diete e integratori che tengano conto dei ritmi circadiani. Gli studi iniziarono quando una ricercatrice di biologia marina che lavorava in Antartide si accorse che, al ritorno dalle sue missioni nel periodo di luce continua, perdeva tantissimi capelli. «Il colpevole era l'esposizione alle luce che induceva uno squilibrio nella regolazione dei mille "orologi cellulari" all'interno



antietà

del bulbo del capello», racconta Rinaldi. «Quando l'orologio centrale - cioè la ghiandola pineale che secreta la melatonina - non è in grado di sincronizzare gli orologi periferici, lo stress biochimico porta a una forte riduzione della fase Anagen, cioè la fase di crescita del capello, e a un incremento della fase Telogen, che determina la caduta». Per riequilibrare il sistema lo specialista prescrive l'assunzione di melatonina, associata a una dieta che tiene conto dei tempi della digestione. «La flora batterica intestinale cambia a seconda dell'ora del giorno e reagisce diversamente ai cibi ingeriti», dice Reudiger Hardeland, docente all'università di Göttingen (Germania) e massimo esperto di cronobiologia e microbiota intestinale. «Ecco perché, per ridare salute e vitalità ai capelli, è necessario mangiare i cibi giusti all'ora giusta». Assieme alla melatonina viene prescritto un regime corretto non solo dal punto di vista dei nutrienti, ma anche degli orari. Risultato? Una riduzione della caduta e un implemento della crescita.

L'ELISIR

Rituali non propiziatori, ma ugualmente preziosi. Le Sérums Revitalisant Fortifiant di Hair Rituel by Sisley Paris è un concentrato di attivi stimolanti per il cuoio capelluto che frena la caduta, infoltisce e rafforza. Alla base c'è il concetto che la vitalità dei capelli dipenda dallo stato di salute del cuoio. Per questo Sisley Paris ha messo a punto un prodotto mirato a rilanciare i meccanismi cellulari del bulbo pilifero. L'esperienza è multisensoriale con note agrumate e legnose, di verbena, limone, fiore di pesco e ambra.



"LO STRESS ALTERA I CICLI CIRCADIANI CAUSANDO SCOMPENSI ALLA VITA DEL CAPELLO"

Da sinistra. Un balsamo con attivi micro-rigidi che ripara in soli tre minuti di posa: 3 Minute Miracle di Pantene (3,50 euro). Crea massa grazie a Ramnosio e Filloxane: Dercos Densi-Solutions Shampoo Rigenera Spessore di Vichy (15,50 euro). Prende ispirazione dalla skincare il siero

mineralizzante, nutriente e rinforzante: Creative Walk Yalurox Youth di Cotril (37 euro). Una crema lavante senza solfati e con Calendula: Elvive Total Repair 5 Low Shampoo di L'Oréal Paris (5,99 euro). Per affrontare il problema

"da dentro" c'è l'integratore a base di biotina, zinco e vitamina C: Capelli Pelle Unghie Bellezza della Pelle di Swisse (29,90 euro, in farmacia). Si applica dopo lo shampoo per nutrire in profondità i capelli sfibrati: Cheratina + Acido ialuronico Maschera Impacco Ricostruttivo Riempiativo di Collistar (22 euro).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.