

SONO TANTISSIMI I FATTORI CHE INFLUENZANO LA SALUTE DELLA CAPIGLIATURA E LA SUA CAPACITÀ DI RINNOVARSI. TRA QUELLI POSITIVI C'È LA CORRETTA ALIMENTAZIONE, IN PARTICOLARE LE VITAMINE, TRA QUELLI NEGATIVI LO STRESS

Tutti i nemici dei capelli



AUTOTRAPIANTO

La tecnica prevede il prelevamento di alcune strisce di cuoio capelluto dietro la nuca che vengono poi trapiantate davanti e al lato della testa. Questo intervento è diventato famoso da quando alcuni personaggi pubblici vi hanno fatto ricorso. Tra questi il noto presentatore Pippo Baudo (nella foto); anche il premier, Silvio Berlusconi, ha sulla sommità del capo una peluria che fa pensare all'autotrapianto.



PROTESI

I più la conoscono con il nome di parrucchino. Realizzato con una membrana - oggi simile alla pelle - sulla quale vengono inseriti capelli sintetici o naturali (il prezzo cambia a seconda del materiale). La protesi viene applicata sulla testa tramite degli speciali adesivi. Negli anni la tecnica e i materiali sono migliorati e ora la protesi è resistente anche all'acqua. Il parrucchino può dare alcuni "fastidi" di tipo dermatologico. (nella foto Lucio Dalla)



I segreti del ciclo vitale

di Alessandra Margreth

Qualche perdita è naturale, troppe "cadute" no. Stiamo parlando dei capelli, considerati fonte di fascino, bellezza e salute. Trovare qualche capello impigliato nella spazzola o nel pettine è normale: ogni giorno ne cadono mediamente tra i cinquanta e i cento. Un fenomeno naturale, dato che anche i capelli hanno un loro ciclo vitale, secondo un ritmo che subisce influenze stagionali e che varia da individuo a individuo.

Il continuo rinnovamento dei capelli è segnato dalla fase di crescita (detta anagen), quindi la crescita si interrompe e il bulbo di atrofizza (catagen), segue la fa-



se telogen, dove il capello cessa ogni attività vitale ed è pronto a cadere. Passeranno tre mesi prima che la papilla cominci a produrre ancora le cellule per un nuovo capello.

Recentemente è stata identificata anche una nuova fase del ciclo, chiamata "kenogen", quando il follicolo rimane vuoto tra la caduta del capello e la successiva ricrescita. Ma se per i motivi più diversi il ciclo vitale si altera, i capelli iniziano a cadere in misura maggiore del normale ricambio. La capigliatura subisce infatti molte aggressioni: esterne, dovute a fattori come lo smog o il clima eccessivamente secco. Dannose anche abitudini come legare i capelli strettamente, spazzo-

segue a pag. 30

Gli alimenti

Essenziali le proteine e i minerali

ANCHE IL CIBO aiuta a mantenere la capigliatura in salute. Per una corretta crescita e un buon mantenimento del capello sono importanti le proteine. Sono da consigliare pertanto tutti quegli alimenti che contengono queste sostanze: pesce, uova, latte, cereali, frutta secca e legumi.

Recentemente è stato rivalutato anche

il ruolo della carne per il suo elevato contenuto di cisteina, uno degli aminoacidi essenziali, componente fondamentale delle fibre basate su una struttura proteica.

Sono importanti per i capelli anche le vitamine, soprattutto la A, la E e la C. Bene quindi formaggi, burro, fegato, verdura e frutta. Per la vitamina C occorre inserire nella dieta agrumi, prezzemolo e peperoni.

Molti infine i minerali essenziali per la salute dei capelli (e ovviamente anche della pelle) in particolare zinco, rame, ferro, manganese, calcio, selenio... Sono presenti un po' in tutti gli alimenti che consumiamo quotidianamente. Come è benefico per il resto dell'organismo, infine, è stato invece rilevato che un consumo moderato ed attento di lipidi (i grassi), di alcolici e di zuccheri aiuta la normale crescita dei capelli.

La struttura

Tre strati concentrici come un tronco d'albero

LA STRUTTURA del capello è composta da numerosi componenti. Questi sono: fusto, radice, follicolo pilifero, bulbo e ghiandola sebacea. Il fusto, che rappresenta la parte visibile del capello, è costituito da materiale corneo flessibile e molto resistente. È fatto da diversi strati sovrapposti (cuticola, corteccia e sostanza midollare).

La radice è "nascosta" negli strati più profondi del derma ed è avvolta da una guaina chiamata follicolo, che interagisce con lo strato più esterno della radice. All'interno del derma la parte terminale della radice si ingrossa prendendo l'aspetto di un rigonfiamento, il bulbo. In questo alloggiamento è situata la papilla, centro vitale del capello. Sempre nel bulbo sono presenti i melanociti, le cellule che determinano il colore del capello.

La ghiandola sebacea produce invece il sebo, un prezioso lubrificante che protegge il capello dall'aggressione degli agenti esterni e lo rende morbido e flessibile.

I numeri

In un anno crescono di circa 15 centimetri

Quanti capelli abbiamo in testa? Normalmente in un cuoio capelluto si contano da 100.000 a 150.000 follicoli piliferi. Ognuno di questi follicoli dà luogo a una "produzione" continua di capelli. Un'attività che ne garantisce un corretto e bilanciato "ricambio" in cui le perdite vengono regolarmente rimpiazzate e la capigliatura, nel suo complesso, rimane costante.

In una vita i follicoli piliferi producono ben dai 2 ai 4 milioni di capelli! Un capello cresce in media 0,35 millimetri al giorno, cioè dal 12 al 15 centimetri all'anno. Esiste poi una classificazione anche della forma e della sezione della capigliatura. La razza bianca e quella asiatica hanno i capelli lisci o lievemente ondulati, con sezione rotonda o ovale: si chiamano capelli lissotrichi. Le razze negroidi hanno capelli grossi e fortemente ondulati, con una sezione ovale (chimatotrichi). Sempre tipici delle razze negroidi sono i capelli grossi, ritorti e ondulati, con una sezione incurvata (uotrichi).



ALDO FALLAI
 ALCANTARA
 ALCANTARA

Rimedi per "coprire"

La vita dei capelli

I follicoli piliferi producono, in una vita, dai 2 ai 4 milioni di capelli. In generale in un cuoio capelluto ci sono da 100 a 150 mila follicoli

NON solo autotrapianto e parrucchino (se preferite protesi). Tra le possibili tecniche per "infoltire" nuca e tempie c'è anche l'impianto dei capelli finti. L'operazione è semplice: nel cuoio capelluto vengono impiantati dei capelli esclusivamente sintetici e dunque a differenza dell'autotrapianto i capelli sono di fibra. Per poter arrivare a coprire tutta la zona è comunque necessario sottoporsi a più sedute (a seconda dei capelli che si vogliono, e possono impiantare). Si tratta di una delle tecniche utilizzate oggi dagli specialisti nel caso in cui non sia possibile l'autotrapianto. Ma non è consigliata a tutti poiché l'impianto dei capelli finti può dare problemi di rigetto. Il costo complessivo delle sedute varia a seconda dei capelli impiantati.

→ segue da pag. 29

larli con troppa energia, sottoporli a fonti di calore eccessivo (phon troppo forti). Influiscono sulla salute del capello anche l'uso di detersivi aggressivi, colorazioni permanenti o prodotti cosmetici inadatti. Responsabili dell'eccessiva caduta di capelli sono inoltre fattori come lo stress, le



diete squilibrate, il fumo, l'assunzione di determinati farmaci, l'eccesso di sebo, e nelle donne le alterazioni ormonali di particolari momenti come gravidanza, allattamento, menopausa.

Esistono poi forme più gravi, provocate in genere da particolari malattie. C'è l'alopecia cicatriziale, caratterizzata dalla distruzione del follicolo pilifero, distinta in due gruppi: quando la malattia colpisce direttamente il follicolo, in questo caso la mancanza di capelli è limitata alle zone interessate. Oppure l'alopecia cicatriziale che colpi-



La cosmesi regala nuove speranze

Trattamenti cosmetici per i capelli "in caduta libera": oggi c'è una novità. L'Aminexil, (molecola messa a punto dieci anni fa dalla Recherche L'Oréal) già nota per il suo effetto nel contrastare la caduta dei capelli, ora potenziata dall'associazione con SP94.

Si tratta di una molecola (messa a punto da L'Oréal) formata da due componenti: glucosio e acido linoleico, un acido grasso essenziale denominato anche vitamina F. Il glucosio svolge una funzione di riserva energetica per il metabolismo cellulare, indispensabile per la

crescita dei follicoli piliferi. L'acido linoleico, penetrando nella radice del capello, interviene nel processo di sintesi della fibra.

Aminexil SP94 è stato testato con una sofisticata tecnica che prevede l'isolamento dei follicoli da frammenti di cuoio capelluto, e la loro coltura in ambiente controllato. I positivi risultati ottenuti "in vitro" hanno avuto conferma nei test condotti su 130 persone: in sei settimane sono stati riscontrati aumento della massa, densità e forza della fibra. Bianca Maria Piraccini, dermatologa all'Università di Bologna spiega che

«i farmaci hanno indicazioni ben consolidate, specie per l'alopecia androgenetica, le alopecie cicatriziali e l'alopecia areata. I cosmetici sono indicati quando non sono certe le cause e per le quali non esiste trattamento specifico, come la caduta periodica. In questo caso il cosmetico è utile anche per l'efficace massaggio che attiva la ripresa dei follicoli», conclude. (a. m.)



sce tutto il derma. Tra le malattie responsabili di questa forma ci sono alcuni tumori, alcune malattie infettive e l'esposizione a radiazioni.

Un'anomala caduta dei capelli può essere provocata anche dall'assunzione di particolari farmaci. I loro principi attivi interferiscono con il ciclo del follicolo determinandone la perdita. Solitamente però il problema scompare appena si smette di prendere quel determinato medicinale. Tra i farmaci "responsabili" ci sono, ad esempio, i chemioterapici, alcuni antipertensivi, retinoidi aromatici, in-

terferoni, mercurio, litio, ciclosporina A.

Una causa meno nota di perdita è la continua e ossessiva manipolazione di una o più ciocche di capelli (chiamata "tricotillomania"). Un'abitudine quasi solo femminile, sintomo di problemi di natura psicologica e nei casi più gravi psichiatrica. La perdita può avvenire anche a chiazze: una o più zone delimitate appaiono prive di capelli e leggermente arrossate. In questi casi si parla di alopecia areata. Nelle aree colpite il normale ciclo del follicolo è profondamente alterato, la crescita si

interrompe e il follicolo entra prematuramente in fase di riposo. Di recente è stata individuata una particolare forma, detta alopecia areata incognita, dove la caduta dei capelli è sporadica e non a chiazze. Le cause che la determinano non sono ben note: oltre allo stress si pensa a qualche fenomeno di tipo autoimmune.

Cadute copiose e improvvise, fino a 600 capelli al giorno, a volte accompagnate da una sensazione di bruciore: il fenomeno si chiama "effluvium telogenetico" e può colpire entrambi i sessi e a qualsiasi età. Solita-

mente si tratta di un fenomeno temporaneo, causato da squilibri organici e psicosomatici (stress, mancanza di ferro, problemi alla tiroide, eccetera).

C'è infine l'alopecia androgenetica, estremamente diffusa. Rappresenta la grande maggioranza dei casi di calvizie maschile, in qualche caso più raro colpisce anche le donne.

I capelli al vertice della testa e all'attaccatura della fronte si "miniaturizzano", ricrescono cioè sempre più sottili, i follicoli si atrofizzano progressivamente lasciando, così, spazio alla calvizie.

Cosa offrono i farmaci la ricerca e la chirurgia

LA ricerca scientifica sta facendo continui progressi nel cercare di porre un rimedio alla caduta dei capelli e alla calvizie. Alcuni trattamenti farmacologici vengono utilizzati per trattare i casi di alopecia androgenetica, la forma più diffusa.

FINASTERIDE: molti studi hanno dimostrato che questo farmaco, somministrato per via orale, ha una certa efficacia nei casi di alopecia androgenetica. Il principio attivo agisce sull'enzima che trasforma il testosterone, denominato 5-alfa-reduttasi. L'iperattività di questo enzima porta a un accorciamento del ciclo del capello. La finasteride è assolutamente controindicata alle donne in età fertile. L'efficacia di questo farmaco è maggiore nelle fasi iniziali dell'alopecia.

MINOXIDIL: farmaco con efficacia maggiore se utilizzato nei giovani con una alopecia androgenetica lieve. Dopo qualche mese di trattamento, si può verificare un graduale e progressivo aumento del diametro e della lunghezza del fusto del capello. La terapia con minoxidil può creare effetti collaterali (dermatite allergica da contatto, ipertricosi).

ACIDO RETINOICO: un principio attivo utilizzato per trattare l'acne e le rughe. La sua azione stimola lo sviluppo dei cheratinociti. Per trattare l'alopecia viene usato sotto forma di lozione (concentrazione 0,05%). Vietato in gravidanza, può scatenare reazioni allergiche e infiammatorie. Tra le soluzioni chirurgiche più eseguite c'è l'autotrapianto di bulbi (vedi scheda a pagina 28). In anestesia locale si preleva dalla nuca una striscia di cuoio capelluto di circa 10-15 centimetri e larga pochi millimetri, dove sono presenti migliaia di bulbi sani. La striscia viene sezionata in minuscole unità contenenti pochi bulbi che vengono inseriti nella zona da rinfoltire. Qui i follicoli riprendono la loro attività e dopo qualche mese i capelli spuntano. Se bene eseguito attecchisce circa l'80% dei bulbi.

La vetrina della settimana

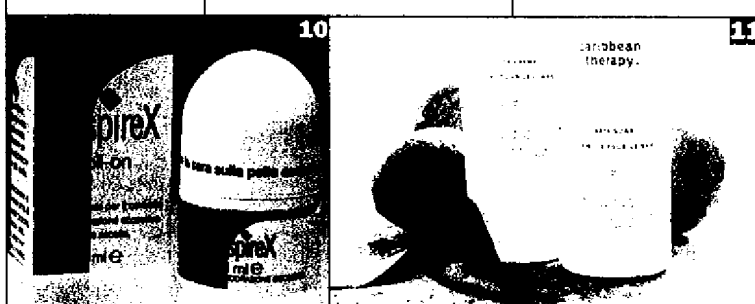
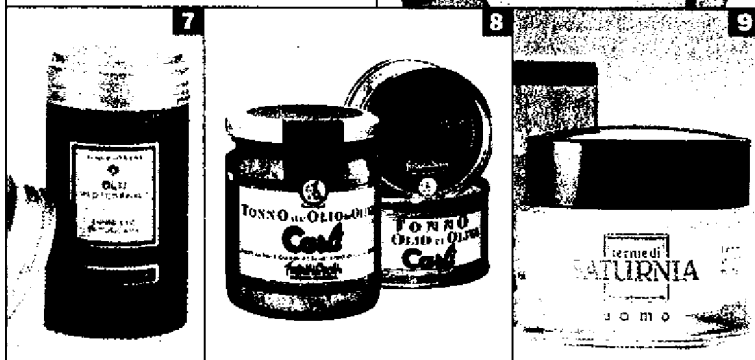
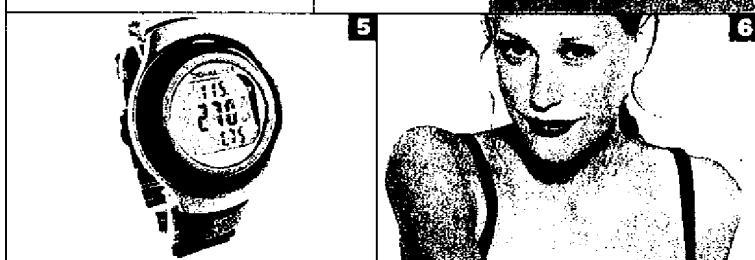
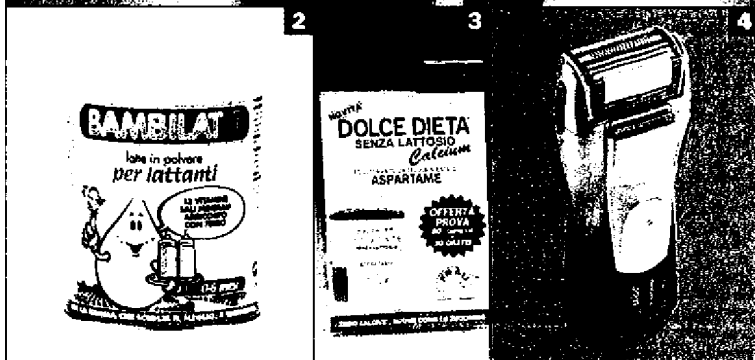
1
Fondotinta cremoso
Sembra una crema pasticcera: Dream Mat Mousse, una formula che la fa trasformare in polvere sulla pelle, dando un effetto cipriato, eliminando così le zone lucide. Con polimero silconico in gel, che forma un film flessibile che si adatta al viso. In sei nuance di colore.
Maybelline € 12,49

2
Se mamma non allatta
Molte mamme, per svariati motivi, non allattano al seno e ricorrono al latte artificiale. Bambilat dispone di una gamma completa: per lattanti, di proseguimento, ipoallergenico, antirigurgito oltre ai latti speciali. Secondo i produttori costa il 40% in meno degli altri. In farmacia.
Bambilat € 7,50 (450 gr.)

3
Un tollerante "dolce"
Per quelli che soffrono di intolleranza al lattosio, disturbo sempre più diffuso, viene proposto nella linea Dolce Dieta, il dolcificante Senza Lattosio: a base di aspartame, con alto potere dolcificante, indicato anche per chi è a dieta o per diabetici. Inoltre c'è la versione Calcium, con sali minerali.
Frau € 1,79

4
Radersi senza irritarsi
L'ultimo arrivato sulla scena dei rasoi ad alta tecnologia è Freeglider. Mentre rade rilascia il balsamo protettivo di cui è dotato, ricco in vitamina E e liposomi, protettivi contro le irritazioni della pelle. Il flusso del balsamo può essere regolato.
Braun € 139,90

5
Contate quanti passi fate
Sono noti i benefici della camminata: a ritmo sostenuto o da passeggio, l'importante è la costanza. Il Passotolier è un contapassi da polso con tre funzioni: calorie, passi e distanza percorsa. È impermeabile e orologio. Tel. 051/6782046
Digi € 58,60



6
Una pelle meno secca
Con i riscaldamenti accesi tutto il giorno la pelle si secca e perde i liquidi che servono a proteggere. Bodyrepair, a base di micro linfa di acero, dalle proprietà riparatrici. Nutre le pelli secche e molto secche.
Garnier € 4,55

7
Aromi mediterranei
Blu Mediterraneo, della linea aromaterapica della casa di Parma, propone la Polvere di Sapone con oli essenziali: cipresso anti-stress, rosmarino, eucalipto e lavanda sedativa. Amicchita con amido di riso, emolliente e lenitivo, e con sostanze vegetali.
Acqua di Parma € 18,50

8
Dalle acque oceaniche
Viene pescato nelle acque dell'Atlantico e inscatolato sul luogo di pesca, il Tonno all'Olio d'Oliva: carne magra e compatta proveniente da tonno bianco, ad alta digeribilità. Confezione da 6 vasetti di vetro da 230 grammi. Al numero 0183/7080.
Fratelli Carli € 24,65

9
Anche lui "rischia" la pelle
Anche la pelle maschile del viso perde tono ed elasticità. La Crema Termale Restitutiva, a base di componenti attivi vegetali: fitosomi di gingko biloba per attivare la microcircolazione, oligoelementi per le cellule epidermiche.
Terme di Saturnia € 66,00

10
Se si suda troppo
In caso di sudorazione eccessiva e cattivo odore va controllata la produzione di sudore. Perspirex roll-on è un anti-traspirante con cloruro e lattato di alluminio per inibire lo sviluppo dei batteri. In farmacia.
Pasquall Farm. € 12,00

11
Dai Caraibi alla vasca
Il profumo dei frutti caraibici per un prodotto da bagno dalle proprietà terapeutiche: Caribbean Therapy Bath Soak, con burro di mango e di cacao, aloe vera, olio di mandorla dolce, di lime. Anche crema corpo.
Aveda € 31,00

(a cura di francesca ciarcianelli)