

# IL RIENTRO IN TESTA

**Durante le vacanze i capelli sono stati liberi di giocare: con l'aria, il sole, il mare. Ora è il momento di trattarli seriamente, anche in vista della consueta "caduta" autunnale**

Oltre alla sempre maggiore attenzione per l'aspetto e il trattamento dei capelli da parte delle aziende cosmetiche, che creano nuovi shampoo, balsami e maschere dalle proprietà protettive, idratanti, volumizzanti e rigeneranti, la scienza che si occupa della salute della capigliatura – relativamente recente – sta facendo passi da gigante. In modo particolare per quanto riguarda la lotta alla calvizie (alopecia androgenetica), che colpisce – nell'arco complessivo della vita – circa l'80% degli uomini e il 50% delle donne. Per esaminare gli aspetti scientifici, psicologici e sociali dei capelli nel terzo millennio, si è svolto – lo scorso 1° luglio – il seminario "Spacciamo il capello in quattro". Vi hanno partecipato gli esperti del GITRI (Gruppo Italiano di Tricologia, [www.gitri.it](http://www.gitri.it)), un'associazione di dermatologi con cultura tricologica che hanno approfondito le ricerche e le conoscenze relative alle patologie del capello. Ne abbiamo estrapolato i dati e le dichiarazioni più significative. Oggi le terapie più efficaci, in grado di arrestare la progressione del diradamento e di indurre una ricrescita dei capelli, sono basati sull'azione di due farmaci che hanno ottenuto l'autorizzazione del Ministero della Sanità: il Minoxidil e la Finasteride. L'Aminexil è, invece, un principio attivo cosmetico, contenuto in alcune lozioni, che previene la fibrosi perifollicolare. È anche possibile che il massaggio del cuoio capelluto, eseguito applicando la lozione, favorisca una temporanea attivazione del ciclo del pelo con il rientro del follicolo in anagen (fase di crescita) e quindi un miglioramento della caduta. Ultimamente si sono perfezionate anche le tecniche di trapianto dei capelli. Ma quali sono le conoscenze attuali e le aspettative future? E le cellule staminali? «Le cellule staminali del capel-

**Cosa desidero per i miei capelli? Effetti speciali di luce e corposità ma, soprattutto, trattamenti capaci di renderli più forti e che ne evitino la "perdita"**



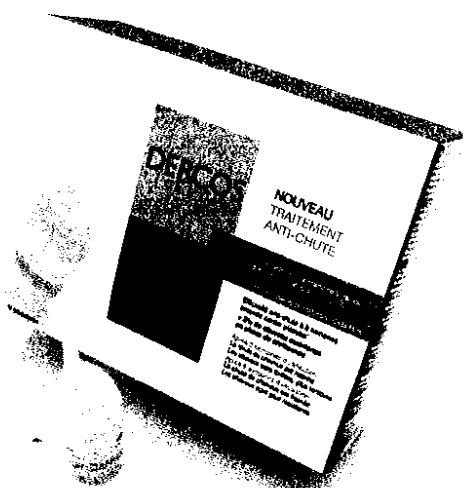
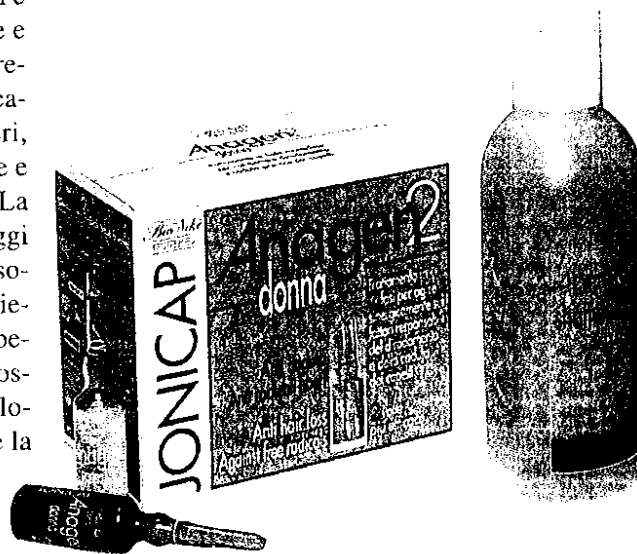
# Proteine e cereali

Un'importante premessa: "Anche se è dimostrato che i capelli risentono delle carenze nutrizionali andando incontro a diversi tipi di alterazioni, che possono essere la spia di un malfunzionamento dell'organismo, non è giustificabile l'utilizzo di esami di laboratorio del capello per valutare lo stato di nutrizione dell'individuo" sottolinea il professor Carlo Cannella, direttore dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università "La Sapienza" di Roma. "A maggior ragione è da evitare l'uso del "tricogramma" per diagnosticare uno stato di salute precario per carenze di nutrienti e per prescrivere integratori. Mentre, invece, questo esame serve a conoscere il rapporto tra le varie fasi di vita del capello (anagen, catagen, telogen) e alcune sue caratteristiche fisiopatologiche (diametro del fusto, morfologia della cuticola)". Quali sono, dunque, i deficit

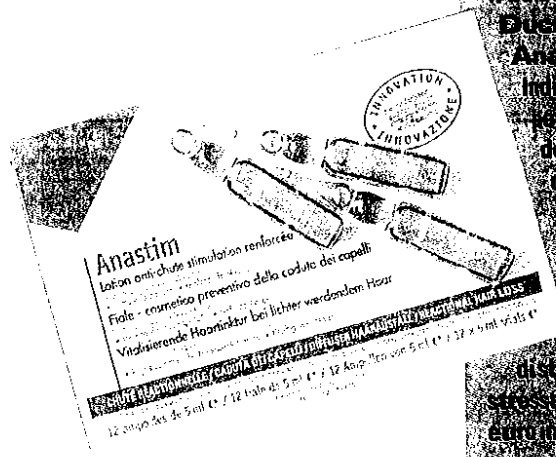
nutrizionali che creano problemi ai capelli? "Certamente è importante seguire norme dietetiche che soddisfino i fabbisogni dell'organismo per non condizionare la sua funzionalità. Infatti, lo stato di nutrizione influenza la crescita, la consistenza e il colore del capello e, poiché i capelli hanno un contenuto proteico medio dell'82% e nella cheratina sono presenti molti aminoacidi solforati (cisteina e metionina), è essenziale seguire un'alimentazione con un giusto apporto calorico - le diete dimagranti drastiche e con calo-peso rapido possono aggravare o addirittura scatenare la calvizie - e dove non manchino proteine (tra le altre, quelle contenute nella carne sono fondamentali perché il necessario assorbimento del ferro è favorito dagli aminoacidi presenti in questo alimento), cereali, latte e derivati, e poi frutta e verdura che contengono vitamine".

lo sono state identificate in una regione del follicolo, là dove il muscolo erettore del pelo si attacca all'istmo. Queste cellule, all'inizio di ogni ciclo follicolare, proliferano e danno origine a cellule della matrice del pelo, che sono poi quelle che formeranno il nuovo capello. Possono essere coltivate in vitro e sono soprattutto studiate per capire, attraverso i geni e i fattori di crescita che le fanno moltiplicare e differenziare, quali sono i meccanismi che regolano "in vivo" la crescita e la caduta del capello» dichiara il professor Stefano Calvieri, direttore del Dipartimento Malattie Cutanee e di Chirurgia Plastica presso l'Università "La Sapienza" di Roma. «Uno dei grandi vantaggi di questa "coltura di cellule pure" è che possono essere modificate geneticamente in maniera opportuna. Si possono introdurre geni specifici in queste cellule, in modo che essi possano correggere numerose condizioni patologiche a livello molecolare. Una di queste è la Andro Genetic Alopecia (la più comune causa di calvizie)». Ma c'è anche una vi-

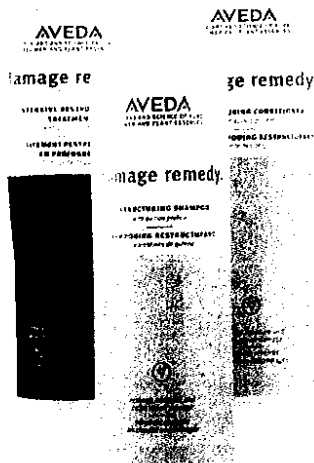
sione psicosomatica che spiega - e può risolvere - la caduta dei capelli. «I capelli crescono sulla testa, che contiene il cervello: da qui l'analogia tra capelli e pensieri. Talvolta una caduta improvvisa di capelli manifesta sul piano somatico, in un linguaggio simbolico, il desiderio di liberarsi da pensieri ossessivi, ricor-



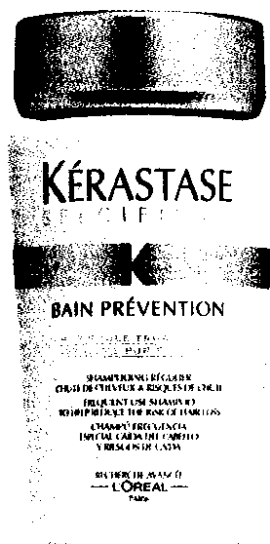
Anche per caduta avanzata: **Vichy Dercos Aminexil SP94**. Diminuisce la perdita dei capelli in fase telogen e li rende più forti associando l'aminexil con glucosio e acido linoleico. (12 flaconette infrangibili a 40 euro in farmacia).



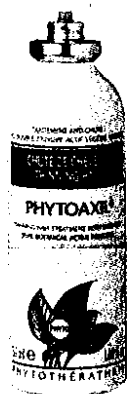
Stando a noi il miglior modo **Ducray** **Anastim Fiale** indicano per la cura della caduta dei capelli allungando il ciclo di mantenimento e di crescita. (12 fiale a 40 euro in farmacia).



Si comincia dal lavaggio... **Aveda Damage Remedy Restructuring Shampoo & Conditioner**. I due prodotti a base d'ingredienti naturali, abbinati a Intensive Treatment, infondono nuova linfa vitale ai capelli sfibrati (da 29 euro).



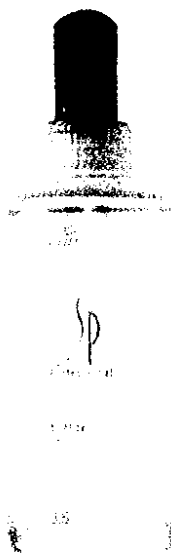
Dal parrucchiere: **Kérastase Spécifique Intervento Anticaduta all'Aminexil** combatte la caduta stagionale e quella intensiva, prolungando la vita del capello e rendendolo più forte (45 euro per 10 applicazioni).



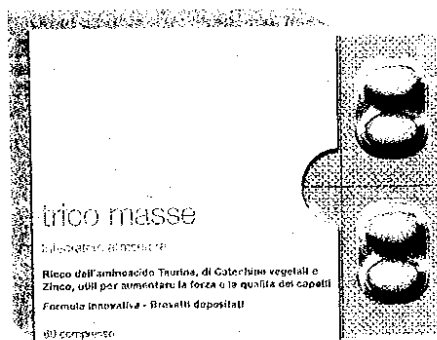
Rigenera il bulbo: **Phytoaxil trattamento Anticaduta** coniuga 3 principi attivi vegetali per un'azione anti radicali liberi, immunostimolante, antisettica e cicatrizzante. In flacone dosatore con vaporizzatore (36.50 euro in farmacia).



Idrata e rende elastica la cute e riequilibra il trofismo del follicolo pilifero la **Linea Tricologica Anticaduta di Bioclin**. Contiene estratti di china, achillea e fanfara, pantenolo e proteine idrolizzate di lievito (da 11.50 euro in farmacia).



Di notte e di giorno: **System Professional Energy Elisir e Serum di Wella** migliorano l'ancoraggio dei capelli alla radice - che viene rafforzata - e attivano la microcircolazione cutanea (46 euro l'uno dal parrucchiere).



Rinforzante nutrizionale: **Innéov Trico-Masse** è a base di taurina, catechine, zinco e principi selezionati per contrastare la perdita di massa della capigliatura (60 compresse a 23 euro in farmacia).

renti, trasgressivi che si desidera allontanare da sé, estirpare perché ritenuti inaccettabili dalla coscienza» spiega Francesco Padrini, psicologo, psicoterapeuta e psicosessuologo a Milano. «Sappiamo che anche gli ormoni dello stress (negli uomini come nelle donne) provocano una

costrizione dei capillari sanguigni periferici, con un minore afflusso di sangue e nutrimento ai bulbi dei capelli. La guerra tra crescita e stasi che si combatte a livello dei follicoli, in balia di ormoni e tensioni, mima una lotta tra un "maschile" e un "femminile" interiori».

**DA FARE**

- Per frenare la caduta dei capelli durante i cambi di stagione, può essere utile l'assunzione di opportuni integratori a base di vitamine, minerali, miglio, cistina, olio di germe di grano e di borragine, betacarotene, aminoacidi.
- Se avete dubbi rivolgetevi al dermatologo, meglio se specialista sulle ricerche relative alle patologie del capello come gli associati al Gitri (Gruppo Italiano di Tricologia, [www.gitri.it](http://www.gitri.it)).



**DA NON FARE**

- Non tagliate cortissimi i capelli per bloccarne la caduta eccessiva: non serve.
- Non evitate lo shampoo frequente per paura che favorisca la perdita dei capelli: è falso.
- Non "stressatevi" se vi cadono i capelli: lo stress peggiora la situazione perché aumenta la secrezione di androgeni.