



ANTONINO DI PIETRO, DERMATOLOGO E PRESIDENTE FONDATORE ISPLAD

## Autunno: cadono i capelli. È normale o c'è dell'altro?

**1 Capelli sul cuscino al risveglio, tra i dentini della spazzola e nel piatto della doccia... È l'autunno, dicevano le nonne: i capelli cadono come le foglie. Ma è proprio così? E perché?**

È vero che in questo periodo dell'anno i capelli appaiono più fragili e tendono a cadere, a causa dell'indebolimento dei bulbi avvenuto nei mesi estivi. Tuttavia, ogni volta che c'è un fenomeno di questo tipo non bisogna dormirci sopra, ma cercare di capire da che cosa può dipendere, consultando il dermatologo. Lo specialista farà eseguire alcuni esami del sangue e con un'accurata visita dermatoscopica individua le ragioni dell'eccessiva perdita, così da decidere la cura migliore.

**2 Se non si interviene il fenomeno può peggiorare?**

Quasi sempre questo periodo di maggiore caduta è stagionale, quindi transitorio. Ma per frenare la caduta e impedire che la situazione peggiori, si possono attuare cure rinforzanti, assumendo per bocca integratori ricchi di oligoelementi (ferro, rame, zinco) e applicando sul cuoio capelluto gel stimolanti a base di fitoestrogeni e fosfolipidi.

**3 Lavarli troppo spesso può danneggiarli?**

Occorre sfatare la credenza popolare che lavare spesso i capelli li faccia cadere. Se lo shampoo è delicato (deve essere poco schiumogeno), se si insaponano i capelli una sola volta e non due, se si asciugano col phon non molto caldo e non si strofinano troppo energicamente con l'asciugamano, lo shampoo può essere fatto anche tutti i giorni senza problemi.

**4 Lo stress e l'inquinamento possono influire?**

Sì, perché quando si è sotto stress si possono verificare dei restringimenti dei vasi sanguigni che nutrono il bulbo, quindi si hanno una sofferenza del bulbo e un rallentamento nella formazione di nuovi capelli, che si sfoltono e diventano più fragili. Ma anche vivere nelle città inquinate non giova al benessere dei capelli, sui quali si depositano le particelle di carbone (polveri sottili) che alterano la cheratina di cui sono composti. Di conseguenza, appaiono opachi, più fragili e si spezzano con più facilità.

**5 Concretamente, cosa si può fare?**

Tre suggerimenti: non tirare i capelli di continuo per vedere quanti ne restano in mano e non attorcigliarli tra le dita; arricchire la dieta con legumi (una miniera di biotina, ottima per irrobustirli), frutta secca (contiene rame e zinco per potenziarne la crescita), verdure (forniscono minerali che ne migliorano la lucentezza), carne rossa (il ferro ne favorisce il ricambio), frutti di bosco (i flavonoidi, utili per la ossigenazione).



VUOI ALTRE INFO  
SU QUESTO  
ARGOMENTO?  
NAVIGA SU  
[WWW.SITRI.IT](http://WWW.SITRI.IT),  
IL SITO DELLA  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI TRICOLOGIA