

# Come combattere la caduta di stagione

C'è una nuova cura per aiutare i capelli ad affrontare l'autunno: un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita meno stressante

Volete un motivo in più per tenere alla larga lo stress ed evitare le diete folli? Si è scoperto che sono in grado di danneggiare la struttura del capello e provocarne la caduta. E in modo democratico: uomini e donne ne sono ugualmente vittime. «La situazione si acuisce in questo periodo» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad (International society of plastic-regenerative and oncologic dermatology). «All'inizio dell'autunno la caduta dei capelli, per il passaggio dal caldo estivo al freddo autunnale, è fisiologica. Ma se

**Nella micrografia (foto al microscopio) gli anelli lilla con l'interno verde e il "cuore" viola sono le sezioni dei capelli.**

il problema dura oltre 20 giorni, serve uno specialista». A perdere troppi capelli sono circa due adulti su dieci. Le ragioni possono essere ormonali e genetiche, ma ora si è capito che anche le cattive abitudini di vita pesano. «La diagnosi è importante» aggiunge Di Pietro. «Oggi, con esami sofisticati come la dermatoscopia, si ottiene un identikit del capello con cui mettere a punto cure precise».

## QUANDO È LA DIETA

Bastano due settimane di pasti irregolari per togliere ai capelli le sostanze indispensabili al loro ciclo vitale. Risultato: iniziano a cadere copiosamente. «Bisogna tornare subito a un'alimentazione equilibrata che comprenda carne (ricca di aminoacidi), pesce (che apporta acidi grassi polinsaturi), frutta e verdura (fonti di sali minerali e vitamine). Ai vegetariani serve un integratore di aminoacidi, come metionina, cistina, ornitina, due volte al giorno», raccomanda Di Pietro. Si anche a una

lozione da applicare quotidianamente. Oggi ce ne sono con sostanze che "catturano" dall'organismo i nutrienti e li trasportano ai capelli, accelerando il ritorno alla normalità.

## QUANDO È LA TENSIONE

«Uno stato di stress intenso per oltre 20 giorni provoca un aumento della proteina P53 che fa cadere i capelli sani» spiega Di Pietro. «La cura? Abbassare lo stress. Facendo movimento un paio di volte alla settimana o dedicandosi con regolarità a un'attività che allontani la tensione». Quanto alle cure è utile una lozione a base di fattori di crescita, sostanze che agiscono come i concimi per le piante. Viene perlopiù preparata dal farmacista su ricetta del medico. Si applica sulla cute due volte alla settimana per almeno due mesi.



**CINZIA TESTA** GIORNALISTA DI SALUTE. ADORA ANDARE A CACCIA DI NOVITÀ SCIENTIFICHE. SCRIVETELE A DALMEDICO @MONDADORI.IT

se hai solo

**2 minuti al giorno, prova il massaggio capillare. Con la punta delle dita picchietta, delicatamente ma velocemente, la cute. Stimolando la circolazione, si aumenta l'apporto di nutrienti e i capelli crescono più forti.**