



soluzioni anticaduta

Scoprire perché i capelli si diradano è importante per scegliere il metodo più adatto per rimediare subito

Ma è proprio vero che in autunno i capelli cadono più copiosamente? Ebbene sì, lo dicono anche gli specialisti: «Si tratta di un processo fisiologico che **non deve preoccupare e che il più delle volte si risolve spontaneamente**, con l'aiuto di qualche trattamento specifico» spiega il pro-

fessor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e presidente fondatore ISPLAD (International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology). La caduta autunnale è collegata sia allo **stress subito dal cuoio capelluto per il troppo sole**, sia al picco di luce che l'organismo registra in estate e che agisce stimolando la fase terminale del capello, detta telogen. **Ma la caduta**, che spesso è conseguenza di una predisposizione genetica, **può derivare anche da altre cause** come un'alimentazione scorretta, traumi meccanici subiti dai capelli stessi, stress o variazioni ormonali. Ecco le cause più comuni e le soluzioni.

cause acute e croniche

Non è certo l'autunno la causa della **stempiatura di Naomi Campbell** che ha fatto il giro del web: **anni di extension e stirature** subite dalla sua bella chioma suggeriscono che sottoporsi a trattamenti estremi e traumatici a lungo può dar luogo a perdite importanti. Questo è uno dei casi in cui il **diradamento dei capelli è cronico e irreversibile**. Altri motivi di caduta possono dipendere da malattie della ghiandola tiroidea, da severi regimi dietetici. Il problema può verificarsi anche dopo la menopausa, per una diminuzione degli ormoni femminili

e un aumento degli ormoni maschili. Poi ci sono diradamenti con **cause ignote**, alopecie importanti che possono cominciare anche precocemente. Esistono infine situazioni in cui **la caduta è la diretta conseguenza di un evento**: l'esposizione prolungata ai raggi Uv, un trauma a seguito di un incidente, una febbre importante, l'assunzione di alcuni farmaci. Pure dopo un parto si può verificare una temporanea caduta di capelli. In tutti questi casi si parla di **caduta acuta**: venendo meno la causa scatenante, spesso si ha un recupero della situazione.

spesso si tratta di un problema transitorio

se c'entra lo stress

È stato dimostrato che un lungo periodo di stress ha effetti negativi sul benessere del capello. Questo perché stimola la liberazione di **adrenalina, sostanza che causa restringimento dei vasi e riduzione del flusso di sangue a livello dei bulbi piliferi che quindi vanno in "sofferenza"**. Da questo dipende un rallentamento nella formazione di nuovi capelli, che si sfoltiscono, appaiono opachi e diventano fragili. Se un lungo periodo di stress coincide con il cambio di stagione, poi, la caduta dei capelli può essere anche più evidente del solito. L'importante è sapere che **allontanando lo stress**, recuperato un po' di equilibrio, se il bulbo è sano, **la chioma tornerà a infoltirsi entro pochi mesi**.



LA DIETA GIUSTA

Se ci si rende conto che i capelli cadono più del dovuto è possibile rinforzarli inserendo nella propria dieta i cibi ricchi di quelle sostanze di cui i capelli hanno bisogno. «Prima di tutto **le proteine** (contenute nei fagioli, nelle uova, nella carne e nel pesce) **utili per la produzione della cheratina**, la cui carenza riduce nell'arco di pochi giorni il diametro del bulbo del capello e lo indebolisce» spiega il professor Di Pietro. E poi le vitamine, contenute nelle arance, nello yogurt e nelle nocciole, e i sali minerali, che si trovano sempre nella carne ma anche nel pane, bianco e integrale, e nelle castagne, per fare un esempio "stagionale". «**Le vitamine infatti regolarizzano la produzione di sebo e stimolano la crescita dei capelli** mentre i minerali come ferro, zinco, rame, selenio e manganese **rendono la chioma più forte e prevengono la caduta dei capelli**» spiega il dermatologo.

GLI INTEGRATORI



- 1 Ricco di aminoacidi per la sintesi della cheratina, di minerali e vitamine **Tricoren di Marco Antonetto Farmaceutici** è l'integratore specifico per la donna (farmacia, 18 euro).
- 2 **Bioscalin® CronoBiogenina® di Giuliani**, con vitamine e minerali preserva il bulbo da senescenza precoce (farmacia, 26 euro).
- 3 **Oenobiol Capillaire Croissance** con attivo vegetale 5 alfa-reductol®, estratto di olio di semi di zucca, e Vitamine del gruppo B combatte gli squilibri responsabili della caduta (farmacia, 24 euro).