

Il medico spiega come curare un disturbo che colpisce il 40 per cento degli italiani maggiorenni

FORFORA: MASSAGGIATE LA TESTA CON UNA SOLUZIONE A BASE DI TIMO

«Può essere causata da una irritazione del cuoio capelluto oppure dalla dermatite seborroica, un disturbo che provoca una eccessiva produzione di sebo, la sostanza grassa che protegge il cuoio capelluto» • «Non è mai un problema dovuto a scarsa igiene» • «Per alleviare l'infiammazione suggerisco di massaggiare il cuoio capelluto la mattina e la sera, per un mese, con una lozione a base di timo o di alukina»

di Roberta Pasero

Milano, marzo

Almeno il 40 per cento della popolazione con più di diciotto anni soffre di forfora. Si tratta di un disturbo che ha molteplici cause e che crea molto disagio anche nel rapporto con gli altri. Per questo è importante curarla e saperla prevenire.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei più noti e autorevoli medici dermatologi d'Italia, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.dermoclinico.com).

Professore, che cosa provoca la forfora?

«Dipende dal tipo di forfora. Ne esistono di due tipi, secca e grassa. La prima è accompagnata da un prurito che spinge a grattarsi ed è quasi sempre dovuta a una intolleranza verso i prodotti utilizzati per l'igiene dei capelli, in particolare shampoo troppo aggressivi, gel e lacche. Esse possono contenere alcune sostanze che irritano la pelle del cuoio capelluto e la disidratano, dando ori-
continua a pag. 48



«LAVATE LA TESTA IN MODO DELICATO» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi medici dermatologi italiani, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano. «Per prevenire la forfora», dice il professore «consiglio di lavare la testa con movimenti delicati, usando i polpastrelli delle dita e non le unghie. Inoltre, raccomando di evitare di usare il phon molto caldo e troppo vicino alla testa».

MEDICINA

continua da pag. 47

gine alle tipiche e antiestetiche squame asciutte e leggere, come cristalli di neve, che macchiano gli abiti».

Che cosa, invece, può causare la forfora grassa?

«Quasi sempre è dovuta alla dermatite seborroica, un disturbo che provoca uno squilibrio di sebo, la sostanza grassa che riveste e protegge la pelle e il cuoio capelluto, e che è prodotta in modo eccessivo. Ciò provoca una accelerazione nel ricambio delle cellule dello strato più superficiale della pelle che, staccandosi in grande quantità, danno origine alle squame di forfora che, in questo caso, appaiono untuose e pesanti».

Esistono fattori che predispongono alla forfora?

«Vi possono essere fattori predisponenti come lo stress emotivo, l'inquinamento, i disturbi gastrointestinali come la stitichezza o la cattiva digestione, ma anche malattie cosiddette metaboliche come il diabete e l'ipercolesterolemia».

La forfora è sintomo di una scarsa igiene personale?

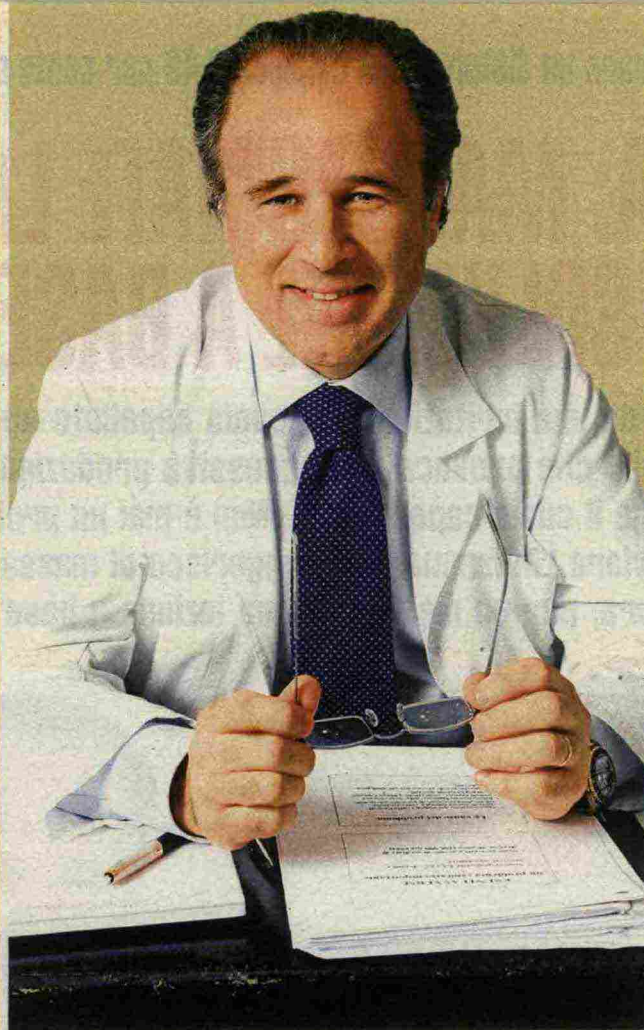
«È una credenza da sfatare. Infatti ne può soffrire anche chi si lava i capelli tutti i giorni se usa shampoo e balsami troppo aggressivi oppure se è più sensibile ai fattori scatenanti. Così come non è sufficiente lavarsi i capelli con frequenza per farla scomparire».

Chi ne soffre maggiormente?

«Colpisce il 60 per cento degli uomini e il 40 per cento delle donne. Invece non ne soffrono i bambini: la forfora si forma soltanto a partire dalla pubertà, probabilmente a causa dell'ipersecrezione sebacea che si verifica in tale periodo».

Come si cura la forfora?

«Per alleviare l'infiammazione che la provoca e rallentare il ricambio cellulare che favorisce la formazione delle scaglie, suggerisco di massaggiare



«MANGIATE PESCE, NOCI E NOCCIOLE»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per prevenire la forfora e per la salute dei capelli consiglio di scegliere cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi come il pesce, le noci e le nocciole», dice il professore. «Fanno bene anche alimenti ricchi di silicio e selenio, per esempio i cereali integrali».

il cuoio capelluto sia la mattina sia la sera, all'incirca per un mese, con una lozione a base di timo o di alukina. L'alukina è una miscela di sostanze naturali che svolgono un'azione antinfiammatoria, antisettica, lenitiva e stimolante per il ricambio cellulare. Quando la forfora è lieve si può eliminare utilizzando una o due volte alla settimana, per tre mesi, uno shampoo che contenga alcuni principi attivi, come la glixina, la quale svolge un'azione riequilibrante e rinforzante».

Che cosa consiglia, invece, quando la forfora si presenta con altri sintomi?

«Se è accompagnata da prurito, prescrivo di applicare anche una specifica lozione alcolsalicilica che aiuta a eliminare le cellule cornee morte e a rinnovarle. Questa lozione va applicata una o due volte al giorno per tre settimane. Inoltre, sono indicati integratori a base di biotina e di antiossidanti. Tuttavia molto dipende dalla causa che genera questo disturbo. Per esempio, quando la forfora è la conseguenza di disturbi intestinali, può essere utile assumere tutte le mattine per un mese i fermenti lattici. Invece, se dipende da uno stato irritativo, può essere utile un integratore con estratti di bam-

boo, zinco, selenio per la loro azione calmante e nel contempo stimolante sui capelli».

A lungo andare la forfora può provocare la caduta dei capelli?

«No, non vi è alcun collegamento. A volte, però, i due disturbi si possono presentare contemporaneamente. In questo caso, di solito, si tratta di forfora cosiddetta grassa, collegata a una eccessiva stimolazione sebacea e ai capelli grassi».

Quali accorgimenti consiglia per prevenire la formazione della forfora?

«È importante il modo in cui si lavano i capelli. Il cuoio capelluto non va strofinato con forza eccessiva, ma la testa va lavata con movimenti delicati, usando i polpastrelli delle dita e non le unghie. Inoltre raccomando di evitare di usare il phon molto caldo e troppo vicino alla testa perché questo, oltre a sfilare i capelli, tende a seccare la pelle e a stimolare la produzione di sebo. Consiglio anche di limitare le tinte e le decolorazioni perché irritano il cuoio capelluto. È un errore anche indossare foulard o cappelli nel tentativo di non mostrare la forfora o per evitare che cada sui vestiti, perché questo impedisce la corretta traspirazione del cuoio capelluto e finisce per peggiorare il problema».

L'alimentazione può aiutare a prevenire la forfora o a migliorarne i sintomi?

«Per la salute dei capelli è importante scegliere cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi come il pesce, le noci e le nocciole che aiutano a contrastare la carenza di ceramidi, sostanze che proteggono la pelle e la aiutano a rinnovarsi. Fanno bene anche alimenti ricchi di silicio e selenio, per esempio i cereali integrali e il bambù alimentare: essi favoriscono la produzione di una sostanza chiamata cheratina, che garantisce robustezza ed elasticità ai capelli».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA