

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

CAIRO EDITORE - 22 MAGGIO 2017 - N. 20

La TV fino al 21 maggio



La rivelazione
in una
lettera al Papa

Marina Ripa di Meana MI RESTA POCO TEMPO DA VIVERE

E anche a mio marito ne resta poco

FATIMA E PADRE PIO: IL MIRACOLO



A Legnano
l'8 maggio

ALBANO E' TORNATO A CANTARE

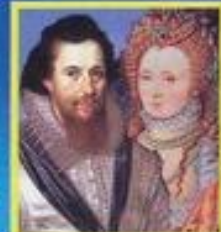
Per la prima volta
dopo l'ischemia



1
EURO



D'URSO I miei favolosi anni



MACRON LANCIA IL FASCINO DELLA DONNA DI 60 ANNI

Da Giuseppina e Napoleone alla Golino e Scamarcio
gli amori di tante coppie celebri con le compagne più grandi

E in più, da staccare, la foto-poster di Macron

Il medico spiega come mantenere una capigliatura lucente durante la stagione più calda

CAPELLI D'ESTATE: CURATELI MANGIANDO CAROTE E FRUTTI DI BOSCO

«Durante i mesi estivi i capelli sono sottoposti a forti stress causati dai raggi del sole, dalla salsedine, dai bagni in mare o in piscina» • «Per rendere i capelli più forti e più belli raccomando di assumere le proteine, che si trovano nelle uova, nella carne, nel pesce e nei legumi, i flavonoidi, che si trovano nei frutti di bosco, e le vitamine, in particolare la A, contenuta soprattutto nelle carote e nelle patate dolci»

di Roberta Pasero

DMilano, maggio
urante i mesi estivi i capelli sono sottoposti a forti stress. I raggi ultravioletti del sole, l'aria calda, la salsedine, i bagni in mare o in piscina influiscono negativamente sulla chioma: essa perde lucentezza, appare più arida, tende a scolorirsi, i capelli si spezzano e compaiono anche le doppie punte».

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

Professore, perché i nostri capelli si rovinano nella stagione estiva?

«Il sole tende a rompere i legami tra le cellule di cheratina, cioè le cellule di cui sono composti i capelli, mentre la salsedine si deposita sulla parte esterna alterandone il naturale rivestimento. Inoltre i raggi ultravioletti possono provocare una ustione del cuoio capelluto e un conseguente pro-



«RINFRESCATE SPESSO I CAPELLI»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «D'estate suggerisco di rinfrescare spesso i capelli facendo docce frequenti quando si è in spiaggia oppure in piscina», dice il professor Di Pietro. «Dopo il bagno in mare è importante togliere subito l'acqua salata, facendo delle docce con acqua dolce».

gressivo diradamento dei capelli che compare poi all'inizio dell'autunno».

Anche l'acqua della piscina peggiora lo stato di salute del-

la nostra capigliatura?

«Il cloro contenuto nell'acqua della piscina provoca un forte effetto disidratante sulla fibra capillare e rende i capelli stopposi e aridi».

Che cosa consiglia per evitare di danneggiare i capelli d'estate?

«Raccomando di proteggere la capigliatura con preparati a base di sostanze emollienti e rivitalizzanti, per esempio olio di oliva, germe di grano, mandorle, e dotati di filtri di protezione per difendere i capelli dai raggi del sole con una sorta di guaina impermeabile che li ripara dalla secchezza, dalla fragilità e dalle modificazioni del colore».

Di quali prodotti si tratta?

«Sono solari per capelli da scegliere in base al tipo di capigliatura. A chi ha i capelli lunghi, ricci, aridi e con le punte secche consiglio il solare sotto forma di fluido che li rende facili da pettinare e morbidi. A chi ha i capelli corti suggerisco il gel perché assicura una lunga protezione, dando un effetto bagnato. Invece a chi ha capelli molto secchi consiglio il solare in crema oppure l'olio che è ricco di sostanze nutritive pur non essendo grasso».

Come e quando consiglia di applicarli?

«Suggerisco di distribuire questi prodotti in modo uniforme con l'aiuto di un pettine, dalle radici alle punte. In parti-

continua a pag. 50

IL VERO E IL FALSO SUI CAPELLI D'ESTATE

È consigliato asciugare i capelli all'aria • Indossare un cappello aiuta a preservare i capelli • Per proteggere i capelli bisogna applicare un prodotto solare apposito

VERO

Il mare e il sole sono "nemici" dei capelli. Bastano un paio di giorni trascorsi sulla spiaggia per togliere brillantezza e vitalità alla capigliatura. La lunga esposizione ai raggi ultravioletti, l'aria calda, la salsedine e i bagni in mare fanno perdere lucentezza alla chioma e rendono i capelli più aridi, scoloriti e fragili.

FALSO

L'alimentazione non aiuta a rendere più belli i capelli. È importante che nell'alimentazione vi sia un giusto apporto di proteine, vitamine e minerali indispensabili per rinforzare la capigliatura e renderla più lucente. In particolare non devono mai mancare le vitamine A, C ed E così come il ferro, lo zinco e il selenio. Esistono anche appositi integratori in grado di riequilibrare e ripristinare la perdita dei sali minerali che avviene attraverso la sudorazione.

VERO

L'uso del phon caldo stressa ancora di più i capelli d'estate. È consigliato asciugare i capelli all'aria. Se si vuole proprio utilizzarlo, bisogna tenere il phon ad almeno quindici centimetri di distanza dalla testa, scegliendo il getto di aria tiepida. Infatti il calore eccessivo può bruciare la radice dei capelli o indebolirne la struttura. Per questo sono anche sconsigliate spazzole elettriche e piastre per "stirarli".

FALSO

I capelli tinti o con le meches sono più protetti dall'aggressione del sole e della salsedine. Soffrono in modo particolare quando sono esposti al sole. Innanzitutto perché le colorazioni, soprattutto se ci si sottopone di frequente e facendo ricorso alle decolorazioni, aggrediscono forte-

mente i capelli. Inoltre il colore tende a perdere brillantezza per l'azione ossidante dei raggi solari e a rendere opachi i capelli: per esempio il rosso acceso sbiadisce, il biondo cenere diventa paglierino e il nero appare opaco.

VERO

Quando ci si espone al sole è vietato spruzzare il profumo sui capelli. Non va mai fatto quando ci si espone al sole. In ogni caso sui capelli decolorati o tinti l'alcol presente nei profumi può danneggiare sempre il rivestimento esterno dei capelli, invece sui capelli naturali è possibile spruzzare saltuariamente, per una sera, il profumo, senza però mai eccedere. L'importante è poi togliere ogni residuo con uno shampoo delicato.

FALSO

Al mare è consigliato tenere i capelli il più possibile asciutti. Quando si è in spiaggia oppure in piscina bisogna rinfrescarli spesso facendo docce frequenti. Inoltre, dopo il bagno, è importante togliere subito l'acqua salata o l'acqua con il cloro dalla chioma, facendo docce con acqua dolce per ripulirli.

VERO

Indossare un cappello aiuta a preservare i capelli. Con-

sente di evitare l'ustione del cuoio capelluto. Però il berretto o il cappello non deve essere pesante o molto stretto ma lasciare respirare bene la capigliatura senza comprimere il cuoio capelluto.

FALSO

L'acqua della piscina non danneggia i capelli. Il cloro contenuto nell'acqua provoca un forte effetto disidratante sulla fibra capillare e rende i capelli più stopposi e aridi.

VERO

Per proteggere i capelli bisogna applicare un prodotto solare apposito. Si tratta di preparati a base di sostanze emollienti e rivitalizzanti, per esempio con olio di oliva, germe di grano, mandorle, e dotati di filtri di protezione per difendere i capelli dai raggi del sole. Si forma una sorta di guaina impermeabile che li ripara dalla secchezza, dalla fragilità e dalle alterazioni del colore.

FALSO

I capelli d'estate non hanno bisogno di particolari cure. Proprio perché in questa stagione sono particolarmente stressati è opportuno applicare due volte alla settimana un impacco di collagene oppure una maschera a base di fospidina per idratare e per ristrutturare i capelli, da distribuire sulla capigliatura e da lasciare in posa per un quarto d'ora, prima di risciacquare con abbondante acqua tiepida.

VERO

I frutti di bosco rendono più belli i capelli. Mirtillo, lampone, more, fragole, fragoline di bosco e ribes contengono i flavonoidi, sostanze che migliorano il microcircolo e, quindi, la quantità di sangue ossigenato in grado di rinforzare la capigliatura.

continua da pag. 49

colore, le punte vanno massaggiate con i polpastrelli delle dita perché sono le zone più delicate ed essendo lontane dalle radici ricevono in dosi minori le sostanze nutrienti e idratanti. Se si percorre a piedi e sotto il sole il tragitto verso il mare, consiglio di applicare il solare prima di uscire, altrimenti lo si può fare direttamente in spiaggia stendendolo sui capelli asciutti o bagnati. Se il prodotto è resistente all'acqua va applicato ogni tre ore, altrimenti dopo ogni volta che si bagna i capelli o che si fa il bagno».

Consiglia di tenere i capelli asciutti oppure di bagnarli spesso?

«Bisogna rinfrescare spesso i capelli facendo docce frequenti quando si è in spiaggia oppure in piscina. Dopo il bagno in mare è importante togliere subito l'acqua salata, facendo docce con acqua dolce».

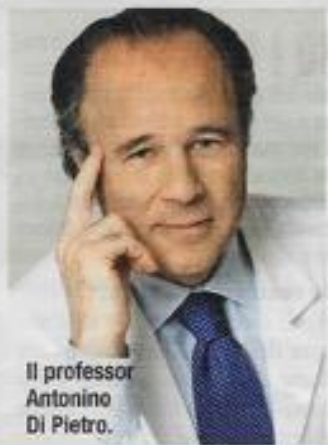
Consiglia di proteggere i capelli con un cappello?

«Sicuramente. Il cappello consente di evitare l'ustione del cuoio capelluto ma non deve essere pesante o stretto. Consiglio un cappello che lasci respirare la capigliatura senza comprimere il cuoio capelluto».

Come consiglia di lavare e di asciugare i capelli quando si è al mare?

«Consiglio di utilizzare shampoo molto delicati ricchi di vitamine e di agenti idratanti, che producano poca schiuma e riescano a togliere il pulviscolo e i granelli di sabbia che possono restare attaccati alla capigliatura dopo una giornata in spiaggia. Dopo lo shampoo, da massaggiare delicatamente, suggerisco di applicare un balsamo per capelli stressati, ricco, per esempio, di provitamina B, collagene, estratto di karité, oli di mandorle, lino e aloe che, agendo sulle cellule del fusto, protegge l'interno del capello. Inoltre due volte alla settimana raccomandando di applicare un impac-

continua a pag. 53



Il professor
Antonino
Di Pietro.

continua da pag. 50

co di collagene o una maschera a base di fospidina per idratare e per ristrutturare i capelli, da distribuire sulla capigliatura e da lasciare in posa per un quarto d'ora prima di risciacquare con abbondante acqua tiepida».

Come consiglia di asciugare i capelli durante l'estate?

«Suggerisco di lasciare asciugare i capelli all'aria, limitando al massimo le temperature molto calde del phon per non alterare ulteriormente le cellule di cheratina che compongono i capelli. Inoltre nel periodo delle vacanze sconsiglio di utilizzare le spazzole elettriche o le piastre stiranti e sconsiglio anche di sottoporsi a permanenti, alle tinture e alle meches che aggravano lo stress della capigliatura».

Chi ha i capelli tinti corre più rischi di rovinarli durante i mesi estivi?

«I capelli colorati soffrono in modo particolare al sole. Innanzitutto perché le colorazioni, soprattutto se sono fatte di frequente e facendo ricorso alle decolorazioni, rappresentano un'aggressione pesante per i capelli. Inoltre il colore tende a perdere brillantezza per l'azione ossidante dei raggi solari e i capelli tendono a diventare opachi».

L'alimentazione può aiutare a rendere i capelli più forti e più belli anche nei mesi estivi?

«Sì, sulla tavola non dovrebbero mai mancare: le proteine, che si trovano nelle uova, nella carne, nel pesce e nei legumi; i flavonoidi, che aiutano a rinforzare la capigliatura e si trovano,

per esempio, nei frutti di bosco; e le vitamine. In particolare la vitamina A, contenuta soprattutto nelle carote, nel fegato e nelle patate dolci, che rinforza il fusto del capello, e la vitamina C, che ne favorisce la crescita e si trova anche nei peperoni, nei kiwi e negli agrumi. La vitamina E, contenuta nel riso integrale, nell'olio di oliva, nelle mandorle e nelle nocciole regola la produzione di sebo. Inoltre raccomando di assumere sempre il ferro, presente nella carne; il rame, che è importante per mantenere la lucentezza e il colore dei capelli e che è contenuto specialmente nel fegato e nelle arance; lo zinco, di cui sono ricchi il pane e la carne di manzo; il selenio, disponibile nei cereali, nelle uova e nel pollo; e il manganese, contenuto nel pane integrale, nelle

castagne e nel frutto tropicale chiamato avocado».

E se l'alimentazione non bastasse a mantenere sani e belli i nostri capelli che cosa suggerisce di fare?

«Esistono integratori molto utili per rinforzare i capelli messi così a dura prova in estate e utili per riequilibrare e per ripristinare la perdita dei sali minerali che avviene attraverso la sudorazione. Gli integratori naturali più nuovi e con buona efficacia contengono estratto di bamboo, zinco, selenio, biotina. Utili sono anche il rame, importante per mantenere il colore e la lucentezza dei capelli, e i flavonoidi, che migliorano il microcircolo e, quindi, la quantità di sangue ossigenato in grado di rinforzare la capigliatura».

Roberta Pasero

Cristiana Capotondi con i medici per la prevenzione



Anna Rosa Racca

Cristiana Capotondi

Antonino Di Pietro

Milano. Dopo il grande successo nella fiction di Raiuno "Di padre in figlia", l'attrice Cristiana Capotondi, 36 anni, ha deciso di prestare il proprio volto per una importante iniziativa in campo medico finalizzata alla prevenzione di una malattia della pelle, il melanoma, il terzo tipo di cancro più comune nella popolazione di età inferiore a 50 anni. Nella foto, al centro, vediamo la Capotondi a Milano alla presentazione della "Campagna di sensibilizzazione per la prevenzione del melanoma", tra Anna Rosa Racca, presidente di Federfarma, e il professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. La campagna è stata promossa da Federfarma, Istituto Dermoclinico Vita Cutis e Istituto Nazionale Tumori di Milano in collaborazione con l'assessorato alla Salute della Regione Lombardia. «Ho deciso di partecipare alla campagna di prevenzione del melanoma», ha spiegato Cristiana Capotondi «perché un giorno, mentre mi trovavo nello studio del professor Di Pietro, ho letto una lettera incorniciata appesa alla parete. Era di una ragazza cui il professore aveva diagnosticato tempestivamente un melanoma, rivelatosi poi un tumore maligno. Così mi sono resa conto che è importante fare informazione e prevenzione. A me, che ho una pelle chiara, il professore ha insegnato come prendere il sole in modo che la pelle non si surriscaldi. Infatti sono soprattutto le ustioni solari un grande fattore di rischio per il melanoma».