

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE,

AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

VIVA *salute* e belli

Kabbalah

LA PRIMA DONNA
AD AVERLA STUDIATA
SPIEGA COME PUÒ
MIGLIORARE LA VITA

macchie *pensaci adesso!*

ESFOLIAZIONE
O PUNTURINE?
LE SOLUZIONI DI
MEDICINA ESTETICA

PENSA MAGRO!

È il senso di una
nuova teoria
americana. Che cosa
significa? Come
metterla in pratica?

Osteopatia

PER IL MAL DI SCHIENA,
MA ANCHE PER
IL REFLUSSO

DIETA E SALUTE

-3 kg in 7 giorni

senza intolleranze

la dottoressa Subacchi
propone un regime privo dei cibi a rischio

Medicina dolce

CONTRO I MALI DEL
CAMBIO DI STAGIONE:
DALLA STANCHEZZA
ALLA GASTRITE

**L'intestino
"permeabile" è
la causa di tanti
disturbi: c'è un test**

FORFORA

La sua causa è
un lievito: come
combatterlo



bellezza capelli

Con i trattamenti cosmetici mirati, la forfora non crea più fastidiosi problemi

non è più tempo
di neve

A torto si pensa che ne siano afflitti solo gli uomini. In realtà, la forfora è un problema senza sesso, visto che circa il 40% delle donne lamenta questo fastidio. Fine e asciutta, oppure a scaglie più grandi e accompagnata da untuosità della chioma, **il problema può trovare soluzione** se si utilizzano con costanza formule cosmetiche mirate per contrastarlo.

UNA DESQUAMAZIONE ECCESSIVA

✓ Le cellule del cuoio capelluto, proprio come quelle cutanee, si ricambiano: quando questo avviene in maniera naturale, le squamette che si staccano per lasciare posto alle cellule nuove sono piccolissime, tanto da non essere visibili a occhio nudo. Può succedere, però, che per ragioni varie la desquamazione aumenti: in questo caso, le cellule si raggruppano in squamette più consistenti che si notano sui capelli e, cadendo, finiscono sugli abiti.

Ce ne sono di due tipi

La forma secca

Più frequente negli uomini, in genere produce una sensazione di prurito che spinge a grattarsi, favorendo il distacco delle squamette, più o meno grandi.

★ La situazione migliora in estate e peggiora con il freddo, ma risente anche delle condizioni interne dell'organismo: lo stress, in particolare, soprattutto se prolungato nel tempo.

La forma grassa

Quando la produzione di sebo è abbondante, le squamette più grandi e untuose non cadono, ma risultano ben visibili tra i capelli, che le trattengono con il loro sebo.

★ Il problema si lega spesso alla presenza di una dermatite seborroica, favorisce la comparsa di un fastidioso prurito e può rendere più facile la caduta.

Lo shampoo è il primo rimedio

La forfora in molti casi può essere risolta utilizzando uno shampoo specifico con sostanze in grado di agire in varie direzioni.

★ Si tratta di detergenti che, pur decisi contro la forfora, hanno una base lavante delicata per evitare di irritare ulteriormente il cuoio capelluto e rispettare la delicatezza dei capelli.

★ Il piroctone olamina, lo zinco piritione, lo zinco e l'estratto di timo hanno una decisa azione antibatterica, che frena la proliferazione dei microrganismi a livello del cuoio capelluto.

★ Estratti vegetali, come quello di ortica, bardana e salice aiutano a regolarizzare la produzione di sebo per contrastare l'eccessiva untuosità di testa e fibra capillare, mentre agenti esfolianti portano via i depositi squamosi, evitando che cadano sugli abiti.

★ Melissa, luppolo e allantoina servono per alleviare il prurito, mentre gli oli, come quelli di oliva e macadamia e alcuni frutti preservano la morbidezza e la forza dei capelli.

40%
LE DONNE CHE
NE SOFFRONO

→ PER IL LAVAGGIO MASSAGGIARE LA TESTA IN MODO MOLTO DOLCE, CON I POLPASTRELLI

Un processo infiammatorio

Di qualunque tipo sia, la forfora nasce sempre da un processo infiammatorio a livello del cuoio capelluto; gli studi hanno verificato che in presenza del problema si notano raggruppamenti di cellule attorno ai piccoli vasi sanguigni.

★ Queste cellule liberano sostanze che servono a difendere il cuoio capelluto dall'infiammazione, ma che, al contempo, alterano il suo normale processo di ricambio. La serietà della forfora dipende, quindi, dal numero di focolai infiammatori e dal loro perdurare nel tempo. Il punto più controverso è legato al perché siano presenti.

★ Il principale responsabile sembra essere un lievito, il *Pityrosporum ovale*, che normalmente costituisce il 45% della flora dei microrganismi presenti sul cuoio capelluto. In presenza di forfora, questa percentuale sale al 75%; questo lievito scinde i trigliceridi che costituiscono il sebo in acidi grassi liberi, sostanze che provocano infiammazione.



75%
LA PRESENZA DEL
LIEVITO COLPEVOLE

→ I TRATTAMENTI VANNO USATI PER UN MESE CON
LA FREQUENZA INDICATA SUL PRODOTTO

Adottare le buone maniere

I capelli che soffrono per la forfora vanno trattati con una particolare dolcezza.

★ **Shampoo molto aggressivi** peggiorano l'irritazione, impoveriscono eccessivamente il cuoio capelluto e favoriscono come risposta una produzione ancora maggiore di sebo e di forfora.

★ **Attenzione anche a non grattare e frizionare energicamente** la testa mentre si lavano i capelli, un gesto che irrita ancora di più la cute, innescando un circolo vizioso che porta a produrre la forfora.

★ Usare il **phon molto caldo** e troppo vicino

alla testa, oltre a sfilare i capelli, tende a seccare la cute e a stimolare la produzione di sebo.

★ **Tinte e decolorazioni** possono irritare il cuoio capelluto: meglio non ripeterle troppo di frequente e, soprattutto, rivolgersi a saloni che utilizzano prodotti di qualità.

★ A volte, si tende a indossare **cappelli e foulard** nel tentativo di minimizzare la visibilità della forfora, ma questo impedisce la corretta traspirazione del cuoio capelluto, lo "soffoca" e, a lungo andare, peggiora il problema.

Servizio di *Alberta Mascherpa*.
Con la consulenza del professor
Antonio Di Pietro, dermatologo
a Milano e direttore dell'Istituto
dermatologico Via Cutis di Milano.

SEGUONO I TRATTAMENTI URTO

Quando il problema della forfora è più severo e persistente, l'azione dello shampoo può essere potenziata e completata con l'utilizzo di trattamenti senza risciacquo sotto forma, per lo più, di **lozioni e mousse** che, grazie a un'alta concentrazione di principi attivi spesso di origine vegetale, intervengono decisi contro la formazione delle squamette.

✓ Sono indicati in modo particolare **ai cambi di stagione** (primavera e autunno), quando la forfora sembra ricutizzarsi.