

In Italia Euro 1,60

Intimità

10

**STORIE
VERE**

**+ UN ROMANZO
COMPLETO**

7 0039



9 771121130006

PSICO
**Essere
nonni?
Un'arte**

Andrea
**«Sono rinata
grazie all'amore»**

Questa settimana
INTIMITÀ
anche con
HARMONY
a solo € 1,40
in più

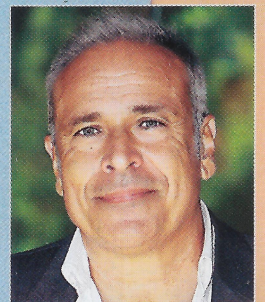
**SPECIALE
SALUTE**

**Denti a prova
di sorriso**

**Mal di schiena,
no grazie**

**Se i capelli
cadono (troppo)**

**ENZO
DECARO**
**«Separato
in tv, felice
nella vita»**



DERMATOLOGIA

CAPELLI D'AUTUNNO

Se in questo periodo se ne perdono più del solito, non c'è da allarmarsi. È un fenomeno fisiologico. Ma, se persiste, può essere la spia di una dieta sbilanciata o di eccessivo stress



Normalmente se ne perdono tra i 50 e i 100 al giorno, per lasciare spazio ai capelli nuovi. In autunno, però, può verificarsi una perdita più intensa del solito che si prolunga per qualche settimana. Si tratta di un fenomeno che non deve destare particolari preoccupazioni, a meno che la quantità sia davvero eccessiva. Si può comunque limitare seguendo i preziosi consigli del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita-Cutis.

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Nutrirsi nel modo giusto è di primaria importanza per una capigliatura sana e robusta. Largo spazio deve essere dato a frutta e verdura fresche, preziose fonti di vitamine, minerali e antiossidanti, che vanno consumate quotidianamente. Tra le vitamine più importanti c'è la B, la cui mancanza è tra le prime cause di caduta, poiché stimola la crescita dei capelli, oltre a combattere l'eccesso di sebo. La si può reperire mangiando cereali integrali, pe-

sce grasso (come salmone, aringa e sgombro), piselli e yogurt. La vitamina A, invece, presente in carote, fegato e patate dolci, rinforza il fusto. Infine, la vitamina C di cui sono ricchi agrumi, kiwi e peperoni, favorisce la crescita, mentre la vitamina E, che si trova in cereali, riso integrale, olio di oliva, mandorle e nocciole regola la produzione di sebo.

Per la salute della chioma sono importanti anche i sali minerali: il ferro, presente nella carne, e il rame, di cui è ricco il fegato. Lo zinco è assimilabile consumando carne di manzo e pane bianco. Il selenio è reperibile attraverso cereali, uova e pollame e, infine, il manganese, disponibile in pane integrale e avocado.

A causare la perdita dei capelli può essere anche una dieta sbilanciata. Se l'alimentazione è povera di proteine che formano il fusto del capello, questo si indebolisce, diventa secco, opaco, sottile e facile a spezzarsi, fino a cadere. Importante, quindi, è adottare una sana dieta mediterranea, ricca di tutti i principi nutritivi fonda-

tali, compresi cereali, carboidrati e legumi, oltre a frutta e verdura. È utile anche bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, lontano dai pasti, come assumere cure con complessi vitaminici. Se malgrado una dieta adeguata i capelli cadono comunque in maniera troppo abbondante, è necessario rivolgersi ad un dermatologo che, in seguito a una visita e a esami specifici, potrà accertare l'eventuale presenza di un disturbo.

NEMICO NERVOSISMO

Ansia e stress possono ripercuotersi sui capelli a causa di modificazioni ormonali.

Tra gli ormoni prodotti in condizioni di stress ci sono quelli surrenalici, che riducono la vita media del capello. Contro la perdita provocata dallo stress possono essere efficaci lozioni di *minoxidil* in concentrazioni dall'1,5 al 5 per cento e di *acido retinoico*, perché entrambi agiscono sul metabolismo delle cellule. Nei casi più seri si può ricorrere anche a farmaci contro l'ansia prescritti dal medico.

Achille Perego

CONSIGLI PREZIOSI

- ◆ Evita di spazzolare o pettinare i capelli quando sono ancora bagnati, poiché risultano più suscettibili alla trazione, e perciò più facili da spezzare.
- ◆ Elimina quanta più acqua possibile prima dell'asciugatura con il phon, tamponando con un asciugamano.
- ◆ In fase di asciugatura, mantieni il phon a distanza dalla testa e a temperatura bassa, facendo una pausa di qualche minuto di tanto in tanto per consentire alle cuticole dei capelli di raffreddarsi.
- ◆ Per favorire la salute della capigliatura massaggia regolarmente il cuoio capelluto: si tratta di un'azione efficace che contribuisce ad attivare la circolazione, prevenendo il diradamento.