

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo antiestetico e imbarazzante

FORFORA: LAVATE LA TESTA IN MODO DELICATO, USANDO I POLPASTRELLI E NON LE UNGHIE

«Non si tratta di un sintomo di scarsa igiene ma di una irritazione causata da uno squilibrio di sebo, la sostanza grassa che protegge la pelle» • «Facendo lo shampoo raccomando di strofinare il cuoio capelluto con movimenti dolci» • «Per rallentare la formazione delle scaglie di forfora, suggerisco di massaggiare il cuoio capelluto con una lozione a base di timo la mattina e la sera, per un mese circa»

di Roberta Pasero

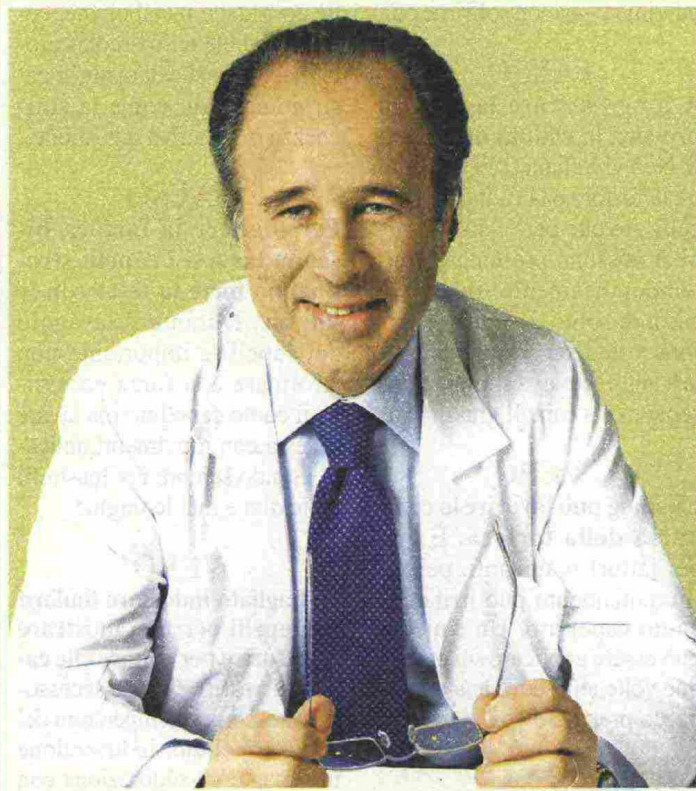
Milano, marzo

La forfora si può riacquiescere soprattutto durante i cambi di stagione, in particolare in primavera e in autunno. Si tratta di un disturbo che crea imbarazzo nel rapporto con gli altri e che coinvolge moltissime persone. Infatti ne soffre almeno il 40 per cento della popolazione in età superiore ai diciotto anni.

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

Professore, da che cosa è provocata la forfora?

«Le cause dipendono dal tipo di forfora. Infatti ne esistono di due tipi: quella secca, accompagnata da un prurito che spinge a grattarsi, e quella grassa. La forfora secca è quasi sempre dovuta a una intolleranza verso i prodotti utilizzati per l'igiene dei capelli, in particolare, shampoo trop-



«MANGIATE PESCE, NOCI E NOCCIOLE»

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. «Per prevenire la forfora», dice il professor Di Pietro «consiglio di 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 l'aiutano a rinnovarsi».

po aggressivi, gel oppure lacche. Questi prodotti possono contenere alcune sostanze che irritano il cuoio capelluto e lo disidratano, dando ori-

gine alle tipiche e antiestetiche squame asciutte e leggere che si depongono, come la neve, sugli abiti. Queste squame non sono altro che una forma

di difesa del cuoio capelluto stesso».

Che cosa, invece, può causare la forfora grassa?

«In quasi tutti i casi la forfora grassa è dovuta alla cosiddetta dermatite seborroica, una condizione nella quale si verifica uno squilibrio di sebo, la sostanza grassa che riveste e protegge la pelle e il cuoio capelluto, e che è prodotta in modo eccessivo. Questo provoca un'accelerazione nel ricambio delle cellule dello strato più superficiale, che, staccandosi in grandi quantità, diventano visibili, dando origine alle squame di forfora, che in questo caso appaiono, però, non secche bensì untuose e pesanti».

Vi sono fattori che predispongono alla forfora?

«Sì, vi possono essere fattori predisponenti, come lo stress emotivo, l'inquinamento, poiché lo smog può irritare il cuoio capelluto, e i disturbi gastrointestinali, come la stitichezza o la cattiva digestione. Ma predispongono al disturbo anche alcune malattie cosiddette metaboliche, come il diabete e l'ipercolesterolemia».

Chi ne soffre maggiormente, gli uomini oppure le donne?

continua a pag. 52

IL VERO E IL FALSO SULLA FORFORA

Non basta lavarsi i capelli con frequenza per farla scomparire • Lo stress può essere una causa indiretta della forfora • Nei bambini la forfora è assente

VERO

La forfora può essere secca o grassa. Nel primo caso è accompagnata da prurito che spinge a grattarsi ed è spesso provocata da un'intolleranza verso i prodotti utilizzati per l'igiene dei capelli, contenenti sostanze che irritano la pelle del cuoio capelluto e la disidratano. Invece la forfora grassa è quasi sempre dovuta alla dermatite seborroica, che provoca una produzione eccessiva di sebo, la sostanza grassa che riveste e protegge il cuoio capelluto e che, staccandosi, causa le squame di forfora.

FALSO

Chi si lava poco i capelli soffre maggiormente di forfora. La forfora non è il sintomo di una scarsa igiene personale. Infatti può soffrirne anche chi si lava i capelli tutti i giorni se usa i prodotti sbagliati, shampoo, gel o balsami troppo aggressivi per il cuoio capelluto, oppure se va soggetto a fattori scatenanti. Inoltre non basta lavarsi i capelli con frequenza per farla scomparire.

VERO

Nelle persone predisposte lo stress può favorire la comparsa della forfora. Problemi familiari oppure di lavoro o uno stato continuo di tensione emotiva possono provocare la forfora. Questo accade perché lo stress causa uno squilibrio degli ormoni androgeni, che altera il film idrolipidico superficiale. Come conseguenza si verifica una maggiore desquamazione e quindi la formazione di forfora.

FALSO

Anche i bambini possono avere la forfora. Si forma soltanto a partire dalla pubertà, probabilmente a causa dell'ipersecrezione sebacea che si verifica in

tale periodo. Se un bambino ha delle squame sul cuoio capelluto, potrebbe soffrire di una micosi o di un disturbo infiammatorio del cuoio capelluto.

VERO

La forfora è un disturbo molto diffuso. Ne soffre almeno il 40 per cento della popolazione dai diciotto anni in su. Si tratta di un disturbo che crea sempre un grande disagio nel rapporto con gli altri, tanto che ogni mese almeno tre milioni di italiani cercano su Internet notizie sulle cause della forfora e sui possibili rimedi per non soffrirne più.

FALSO

A lungo andare la forfora provoca la caduta dei capelli. Non vi è alcun collegamento tra la forfora e la caduta dei capelli. 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 a capelli grassi.

VERO

Lo smog può favorire la comparsa della forfora. È uno dei fattori scatenanti, perché l'inquinamento può irritare il cuoio capelluto. Un rimedio può essere applicare sui capelli due volte alla settimana un impacco preparato con cinquanta

millilitri di camomilla e altrettanti di malva.

FALSO

Usare il phon caldo aiuta a seccare la forfora e dunque a eliminarla. Il phon molto caldo e usato troppo vicino alla testa, oltre a sfibrare i capelli, tende a seccare la pelle e a stimolare la produzione di sebo, una delle cause della forfora.

VERO

La forfora può essere il sintomo di alcune malattie. A volte è la conseguenza di malattie cosiddette metaboliche, come il diabete e l'ipercolesterolemia, ma anche di disturbi gastrointestinali, come la stitichezza o la cattiva digestione.

FALSO

Per togliere la forfora bisogna lavarsi i capelli strofinando forte la testa con le unghie. Durante il lavaggio dei capelli è importante non strofinare con forza eccessiva il cuoio capelluto ma lavare la testa con movimenti delicati, usando sempre i polpastrelli delle dita e mai le unghie.

VERO

È sbagliato indossare foulard o cappelli per non mostrare la forfora e per evitare che cada sui vestiti. Questi accessori accrescono la temperatura del cuoio capelluto, inducendone una maggiore sudorazione con sovrastimolazione delle ghiandole sebacee e dunque una mancanza della corretta traspirazione del cuoio capelluto, che favorisce la comparsa della forfora.

FALSO

Non esistono shampoo specifici per combattere la forfora. Si può utilizzare uno shampoo antiforfora a base di alukina, in grado di ridurre la desquamazione. Va applicato con regolarità, una o due volte alla settimana, per tre mesi.

continua da pag. 51

«Si crede che la forfora sia un problema esclusivamente maschile, invece anche il 40 per cento delle donne lamenta questo disturbo».

Come consiglia di eliminare la forfora?

«Quando è lieve, suggerisco di usare con regolarità uno shampoo medicato antiforfora, una o due volte alla settimana, per tre mesi. Si tratta di un prodotto che contiene alcuni principi attivi, come il solfuro di selenio, in grado di ridurre la desquamazione. Invece, quando la forfora è più forte ed è accompagnata da prurito, consiglio di applicare anche una specifica lozione alcol-salicilica, che aiuta l'eliminazione delle cellule cornee morte e il loro rinnovamento. Questa lozione va applicata una o due volte al giorno, per circa tre settimane».

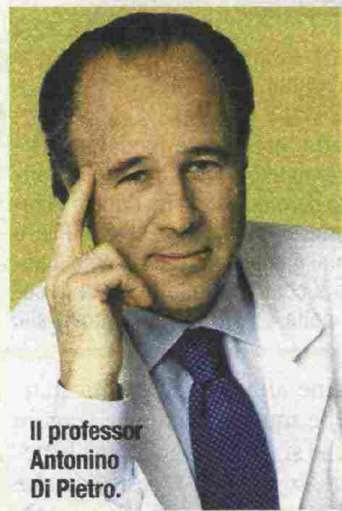
La forfora è il sintomo di una scarsa igiene personale?

«No, è una credenza da sfatare. Infatti può soffrirne anche chi si lava i capelli tutti i giorni, se usa i prodotti sbagliati oppure se è più sensibile ai fattori scatenanti».

Quale shampoo consiglia di utilizzare per non soffrire di questo disturbo?

«Suggerisco di preferire sempre prodotti non aggressivi, come gli shampoo e le lozioni a base di alukina, una miscela di sostanze naturali che svolgono un'azione antinfiammatoria, antisetica, lenitiva e stimolante per il ricambio cellulare. In particolare l'alukina contiene allume di rocca, che funziona da antisettico naturale, acido glicirretico, che riduce l'irritazione intervenendo sui capillari del cuoio capelluto, e vitamina A, che agisce sul ricambio cellulare. Ma raccomando di osservare anche alcune precauzioni durante il lavaggio dei capelli. Per esempio, il cuoio capelluto non va strofinato con for-

continua a pag. 54



Il professor Antonino Di Pietro.

continua da pag. 52

za eccessiva. Infatti la testa va lavata con movimenti delicati, usando i polpastrelli delle dita e non le unghie».

Quali altri accorgimenti consiglia di adottare per prevenire la formazione della forfora?

«Suggerisco, per asciugare la chioma, di evitare di usare il phon molto caldo e troppo vicino alla testa, perché, oltre a sfibrare i capelli, tende a seccare il cuoio capelluto e a stimolare la produzione di sebo. Consiglio anche di limitare le tinte e le decolorazioni, perché irritano il cuoio capelluto, e di scegliere sempre prodotti di qualità. È un errore anche indossare foulard o cappelli nel tentativo di non mostrare la forfora o di evitare che cada sui vestiti, perché questo impedisce la corretta traspirazione del cuoio capelluto e peggiora il problema».

Se tutto questo non bastasse a debellare la forfora, che

cosa prescrive?

«Prescrivo integratori a base di biotina e antiossidanti; ma molto dipende dalla causa che genera questo disturbo. Per esempio, quando la forfora è la conseguenza di disturbi intestinali, suggerisco al paziente di assumere tutte le mattine per un mese i fermenti lattici. Invece, se la forfora dipende dallo stress, consiglio un integratore a base di miglio, un cereale che contiene ferro, fosforo, magnesio, vitamina A e vitamine del gruppo B, che combattono lo stress e svolgono un'azione stimolante sui capelli».

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

«Non vi è alcun collegamento tra la comparsa della forfora e la caduta dei capelli. A volte, però, i due disturbi si posso-

no presentare contemporaneamente. In questo caso si tratta di solito di forfora cosiddetta grassa, collegata a una eccessiva stimolazione sebacea e ai capelli grassi».

Ci sono cibi che possono migliorare i sintomi o aiutare a prevenire la forfora?

«Raccomando sempre di seguire un'alimentazione varia e sana. In particolare, per la salute dei capelli, è importante scegliere cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi, come per esempio il pesce, le noci e le nocciole, che aiutano a contrastare la carenza di ceramidi, sostanze che proteggono la pelle e l'aiutano a rinnovarsi. Inoltre consiglio gli alimenti che sono ricchi di silicio e di selenio, come i cereali integrali e il bambù alimentare, perché favoriscono la produzione di una sostanza chiamata che-

«La comparsa della forfora non provoca la caduta dei capelli»

ratina, che garantisce robustezza ed elasticità ai capelli».

Esistono rimedi naturali che può consigliare a chi ha problemi di forfora?

«Per alleviare l'irritazione che la provoca e per rallentare il ricambio cellulare che favorisce la formazione delle scaglie, può essere utile massaggiare il cuoio capelluto con una lozione a base di timo oppure di alukina, sia la mattina sia la sera, per un mese circa. Invece, per purificare e per disinfettare il cuoio capelluto, consiglio di preparare in casa una lozione a base di rosmarino e di aceto».

Come consiglia di preparare questa lozione?

«Basta mettere in un litro di acqua fredda un pugno di aghetti di rosmarino per dieci minuti. Al termine si filtra la lozione e si aggiungono tre cucchiaini di aceto. Con la lozione ottenuta si sciacqua la testa dopo avere fatto lo shampoo».

Roberta Pasero

IL COLORE DEL SANGUE

Uno scritto del professor Antonino Di Pietro che fa riflettere



Il professor Antonino Di Pietro.

Quando osservo le cellule della pelle al microscopio non vedo differenze tra quelle di un uomo o di una donna, tra quelle di una pelle nera o di una pelle bianca.

Le membrane, il citoplasma, i nuclei, le piccole ghiandole del sebo e del sudore, le terminazioni nervose e i vasi capillari non sono diversi tra un europeo, un africano, un arabo o un cinese.

Alle cellule non interessa in quale luogo della Terra si trovano.

Se durante un'autopsia osservo il cervello o il cuore, non posso dire se appartengono a un maroc-

chino, a un italiano o a un filippino.

Anche il sangue è sempre rosso.

Le lacrime sono limpide e salate per ogni uomo della Terra.

Così la percezione del dolore, le emozioni, la gioia, la paura... avvengono allo stesso modo in ognuno di noi.

Le cellule tendono a unirsi e continuamente creano legami tra loro, perché solo così possono formare i tessuti e gli organi che rendono ogni uomo un essere vivente.

E il colore della pelle? Un sottilissimo strato superficiale formato da piccolissimi granuli scuri.

Se questi granuli si potessero raccogliere peserebbero pochi grammi.

Essi, sia pochi sia numerosi, non sono determinanti sulla vita dei settanta chili di cellule che formano un uomo.

Occhi azzurri, verdi o marroni vedono le stesse cose allo stesso modo.

Ma allora perché per alcuni è così importante il colore di un uomo?

Pensiamo sempre alle cellule che pulsano e si rigenerano, alle cellule che soffrono e a quelle che sono felici, alle cellule che insieme creano la vita, di qualsiasi colore quel corpo ci appaia.

Antonino Di Pietro