



SOCIETÀ

Capelli bianchi da stress: quando possono ridursi o scomparire

30 06 2021

Eleonora Lorusso



Un nuovo studio dimostra che quando la causa della canizie è legata a un evento traumatico il processo può essere reversibile

Per molte non sarà una novità: un periodo stressante, come può essere stata anche la pandemia, può portare alla comparsa dei primi capelli bianchi o al loro aumento, se già ce n'erano. Ma non bisogna disperarsi: secondo uno studio appena realizzato da un team di esperti americani, non si tratta di un processo irreversibile. Insomma, i capelli grigi o bianchi possono tornare a un colore naturale. A dirlo sono proprio le conclusioni di una ricerca, effettuata presso il Columbia University Irving Medical Center di Manhattan, a New York, in particolare sulla canizie legata a eventi traumatici o stressanti.

I capelli grigi e bianchi sono reversibili?

Non è la prima volta che si indagano i motivi per i quali si "imbianca" e già in passato si è visto un legame diretto tra alcuni eventi traumatici o stressanti e la comparsa di capelli grigi e bianchi. Ad esempio, uno studio della Columbia University in collaborazione con la University of Miami e pubblicato sulla rivista *bioRxiv*, aveva dimostrato come l'ingrigimento dei capelli potrebbe essere un fenomeno reversibile.

I fattori scatenanti, infatti, possono essere problemi al lavoro, separazioni divorzi o un lutto che però, una volta superati, possono permettere ai capelli di tornare a un colore naturale. Adesso il nuovo studio condotto su un gruppo di volontari attraverso un metodo di *Imaging*, si è concentrato sulla pigmentazione dalla base alla punta dei capelli. La conclusione conferma che la colorazione dei capelli, che avviene grazie all'attività delle cellule del follicolo pilifero (i melanociti), risente dello stress. I ricercatori, però, hanno osservato che in alcuni soggetti che avevano ridotto le attività stressanti, i carichi di lavoro e le fonti di ansia e pensieri preoccupanti, i capelli in ricrescita erano tornati ad avere un colore molto simile a quello naturale. Altri studi condotti sui topi aveva dimostrato che dal punto di vista molecolare è possibile una qualche forma di reversibilità.

Il "fenomeno Maria Antonietta"

La ricerca americana, dunque, sembra avere soprattutto a che fare con quello che viene anche chiamato, in termini non medici, "fenomeno di Maria Antonietta": «Ci si riferisce al fatto che la Regina di Francia, il giorno prima di essere decapitata e all'annuncio della sua sorte, ingrigì col risultato che quando fu portata in piazza era completamente bianca di capelli. In realtà il risultato della ricerca non deve sorprendere, ma va chiarito che più che alla canizie vera e propria può essere legato a un fenomeno che si chiama alopecia areata incognita. Spesso compare dopo uno stress fisico o psichico e quando si verifica accade che cadano solo i capelli colorati, mentre quelli bianchi cadono meno o non cadono affatto. L'effetto che ne consegue è che una persona sembra avere molti più capelli bianchi» precisa Andrea Marliani, past president della Società italiana di Tricologia (Sitri).

«Quando passa l'evento stressante, ecco che ricrescono i capelli colorati e quindi sembra che la canizie si riduca. Quella vera e propria, invece, è legata all'invecchiamento che porta all'esaurimento dei melanociti, che sono le cellule responsabili della pigmentazione dei capelli e che scompaiono anche anatomicamente, quindi non i capelli non tornano ad essere colorati» chiarisce l'esperto.

Stress e invecchiamento: un legame c'è

Va fatta attenzione, però: ridurre lo stress non rallenta di per sé gli effetti del passare degli anni, né può far pensare che «ridurre lo stress in un settantenne con capelli grigi o bianchi da anni gli farà scurire i capelli o viceversa, che aumentare lo stress in un bambino di 10 anni sarà sufficiente per gli farà ingrigire la capigliatura» come chiarito dagli stessi ricercatori americani.

I capelli bianchi da stress, dunque, sarebbero differenti da quelli che perdono colore per il passare degli anni. Questo giustifica anche il legame tra eventi stressanti, quantità e qualità dei capelli: «A volte può accadere, osservando un capello piuttosto lungo come può esserlo uno di 30 centimetri, che si noti l'alternanza tra parti più o meno colorate. Questo può essere dovuto a un blocco parziale della produzione di melanina, che risente dell'effetto dell'adrenalina. Si tratta di un fenomeno transitorio e dunque il capello può tornare alla sua precedente colorazione» spiega l'esperto della Sitri.

Gli esperti americani, comunque, sono ottimisti: «Comprendere i meccanismi che consentono ai capelli grigi vecchi di tornare al loro colore potrebbe fornire nuovi indizi sulla reversibilità dell'invecchiamento umano in generale e su come stili di vita inadeguati possano influenzerlo» ha dichiarato Martin Picard, uno degli autori della ricerca di New York, che ha aggiunto: «I nostri dati si aggiungono a un numero crescente di studi che dimostrano che l'invecchiamento umano non è un processo biologico lineare e fisso, ma può, almeno in parte, essere interrotto o addirittura temporaneamente invertito».

Molta più cautela è espressa dagli esperti italiani, che però ricordano come fenomeni analoghi possono accadere a livello cutaneo, non solo ai follicoli piliferi, alla cui base c'è sempre lo stress: «È il caso della vitiligine o della psoriasi, che ha una componente psicosomatica: anche in questo caso entra in gioco la melanina, cioè la colorazione della pelle, che durante periodi particolarmente impegnativi da un punto di vista psicologico o fisico può diminuire. In questo caso la spiegazione è biologica e organica sta nel fatto che quando si è sotto stress peggiora la circolazione sanguigna e si ha un minor apporto di ossigeno. Questo è un fenomeno generalmente reversibile che potrebbe spiegare anche la riduzione della pigmentazione dei capelli, ma occorrono altri studi molto approfonditi per confermare il fenomeno» spiega Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis presso l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio.