

Ascolta I TUOI CAPELLI

*La tua chioma
reclama attenzione.
Fai un check delle
abitudini alimentari
per capire che
cosa ti manca e un
controllo ormonale
per compensare
eventuali squilibri.
E poi affidati ai
nuovi trattamenti
per rinforzarla*

58 Starbene

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296

di Rossella Briganti

Cadono al tempo delle castagne, dicevano le nostre nonne. Ma anche prima, obiettiamo noi. Il profumo delle caldarroste è ancora lontano, le foglie si mantengono salde ai rami, ma già troviamo ciocche aggrovigliate tra i denti della spazzola. E un conto è raccogliere 80-100 capelli al giorno, un altro è assistere impotenti a una strage che va bene oltre la muta stagionale. Se come Pollicino lasci tracce del tuo passaggio sul pavimento, in bagno, sul divano o sul cuscino non sottovalutare il problema ma cerca di capire come mai, già a settembre, la perdita di capelli è più copiosa del solito.

STRESS, TIROIDE, DIETE SQUILIBRATE: TUTTI I PERCHÉ

Che fine ha fatto la tua capigliatura alla Beyoncé, che da ragazza esibivi con orgoglio? Se è divenuta un ricordo, prova a riflettere sui fattori che favoriscono la caduta dei capelli. Innanzitutto, i trattamenti chimici aggressivi: decolorazioni, permanenti, colpi di sole, stirature con piastre termiche indeboliscono le squame cheratiniche che, come le tegole di un tetto, formano il fusto capillare. Poi, capitolo dieta: se non hai adeguate fonti di ferro e di proteine, se l'apporto di vitamine del gruppo B (come la biotina o vitamina B8, l'acido folico o vitamina B9 e l'acido pantotenico o vitamina B5) è carente, e se persino gli oligoelementi importanti per la salute dei capelli

scarseggiano (zinc, selenio, rame), allora dovrai rivedere la dieta, per assumere tutti quei micronutrienti utili a una bella capigliatura. Il ferro, per esempio, svolge un ruolo-chiave: diete vegetariane o mestruazioni abbondanti possono causare l'anemia sideropenica che, oltre a comportare stanchezza, nuoce alla salute di pelle, unghie e capelli. Da non sottovalutare neppure il tiro mancino giocato dallo stress perché l'eccesso di cortisolo provoca una vasocostrizione periferica e, di conseguenza, una cattiva irrorazione del bulbo pilifero, che così entra in deficit di ossigeno e nutrimento. Infine, occorre verificare la presenza di squilibri ormonali, specie nell'adolescenza, nel post-partum e nella menopausa. La carenza di estrogeni e progesterone, per esempio, segna l'aumento relativo degli androgeni, ormoni maschili responsabili anche della calvizie femminile. Allo stesso modo, la tiroide pigra può portare alla "miniaturizzazione" dei follicoli piliferi. Insomma, prima di affidarti alla lozione miracolosa, valuta insieme a un dermatologo o a un tricologo tutti i fattori che remano contro la salute dei capelli, per correggere lo stile di vita e riportare gli ormoni in carreggiata. In aggiunta, puoi ricorrere a trattamenti tricologici che rivitalizzano i bulbi, per ottenere miglioramenti in tempi brevi.

PUNTA SULLA MEDICINA RIGENERATIVA

Forse non lo sai, ma il booster anticaduta si cela nel tuo sangue. Basta fare un prelievo dal braccio, inserire la provetta in un kit che separa la componente rossa da quella chiara (plasma) e ricavare in pochi minuti un gel piastrinico, pronto a rivitalizzare i bulbi capillari. «La PRP (plasma rich platelet) è una procedura che può contare

Un metodo SOFT MA EFFICACE

Lo sapevi che anche la semplice luce può curare le anomalie del cuoio capelluto? È il principio su cui si basa la fotobiomodulazione. «La luce rossa, che ha una lunghezza d'onda compresa tra i 630 e i 700 nanometri (nm) esercita un'importante azione antinfiammatoria nei confronti della cute e del cuoio capelluto, nonché di stimolo verso i bulbi piliferi», spiega la dottoressa Michela Starace, ricercatrice in dermatologia presso il Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna. «La luce blu, invece, viene utilizzata per "purificare" il cuoio capelluto in caso di eruzione acneiforme, che non si manifesta soltanto sulla pelle del viso. Un'eccessiva produzione di sebo, infatti, "soffoca" il follicolo pilo-sebaceo e indebolisce il capello. Per contro, l'esposizione prolungata alla luce blu riequilibra la secrezione sebacea, svolgendo anche attività antibatterica». Dove si esegue la fotobiostimolazione? Molti centri tricologici danno a noleggio speciali caschetti (in vendita anche sul web) che nascondono nella calotta fino a 120 led a luce rossa, intorno ai 650 nm. Basta indossarli 30 minuti al giorno mentre si legge o si guarda la tv per stimolare dolcemente la ricrescita dei capelli. E se sei una supersportiva, sappi che esistono berretti "terapeutici" da ciclista o da giocatrice di basket, pronti a essere indossati, senza che nessuno se ne accorga, mentre pedali o lanci la palla.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

STOCKSY

112296

Starbene 59

BEAUTY

1. Rigenerante **Bya** è un trattamento bifasico con colture biologiche di cellule staminali. 33,90 € ([qvc.it](#))

2. Anticaduta Le fiale della linea di **Bioclin Pro Anagenil**, disponibile da metà settembre, hanno vitamine, miglio, zinco, selenio ed estratti di pisello 52,90 € ([bioclin.it](#))

3. Effetto glossy In **Legendary oil** l'olio di oliva, jojoba e olivello spinoso nutrono le punte e proteggono il fusto. 14,90 € ([royalbeauty.it](#))

4. Fortificante Con **Stimucap**, achillea, capelvenere e oligoelementi: **Shampoo Folia Chioma** 15,90 € ([erbolario.com](#))

5. Ultra-intensiva **Erilia Therapy** **Kopexil** lozione spray frena la caduta grazie alla *Serenoa repens*. 57 € ([capellicreativa.it](#))

6. Naturale La **Maschera Riparazione Intensa** della linea **Hair Prodigieux** sublima le chiome con l'olio di camelia rosa. 37 € ([nuxe.com](#))

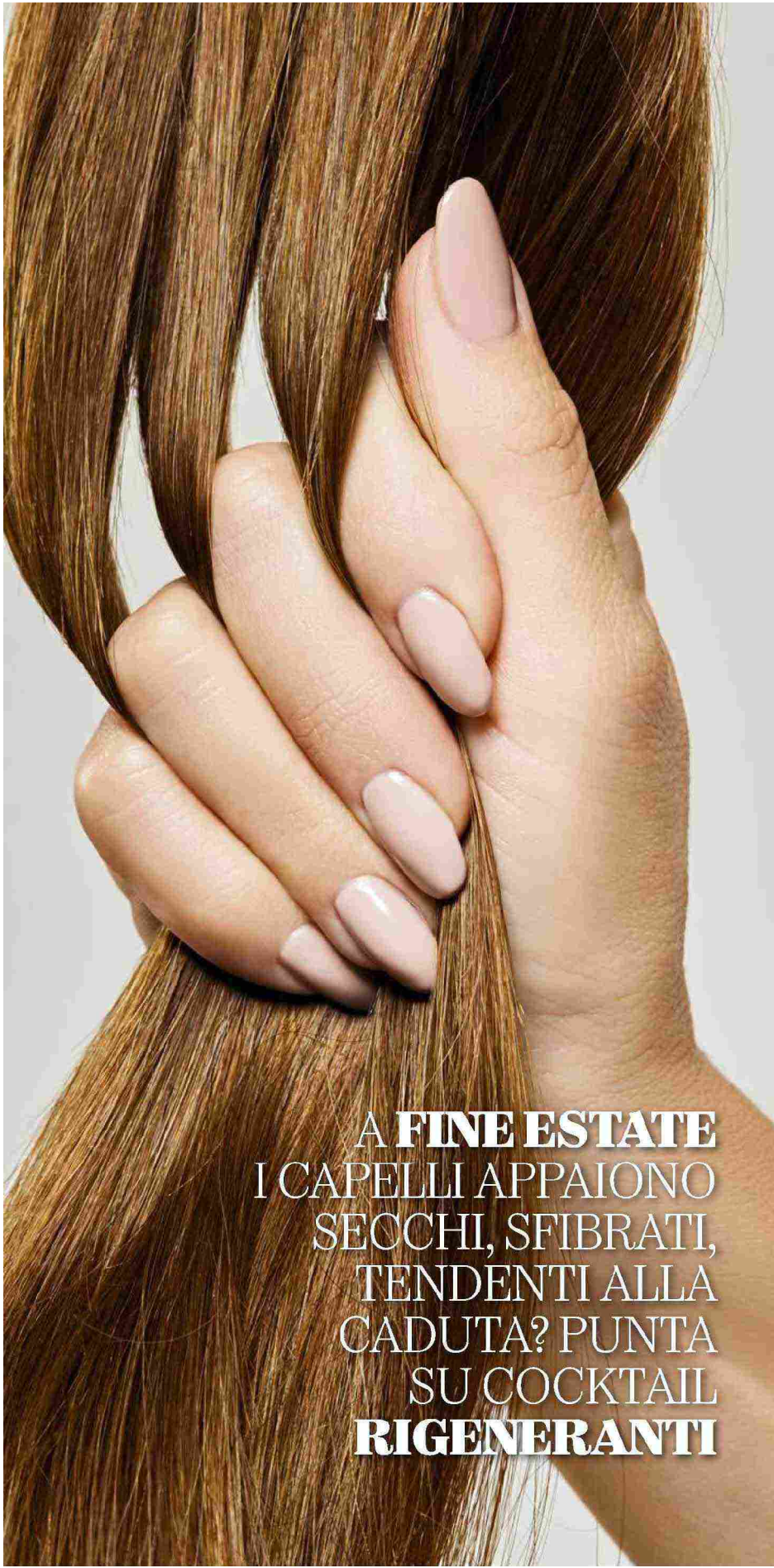
7. In softgel Miglio, grano, rosmarino, carciofo, ferro e vitamine: è l'integratore **Stop&Grow Hair**. 38,90 € ([absology.co](#))

8. Ridensificante Le fiale anticaduta **Professional Hair Program** prolungano il ciclo vitale dei capelli 10,99 € ([biopoint.it](#))

→ su numerose pubblicazioni scientifiche», spiega il professor Antonino di Pietro, direttore sanitario dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano e autore del libro *Cambia pelle. I segreti della rigenerazione e della skinlongevity per una bellezza naturale* (Sperling & Kupfer, 18,90 €). «Grazie alla concentrazione di piastrine quattro volte superiore al plasma umano, il gel sfrutta tutto il potere rigenerante di queste piccole cellule che accorrono numerose ovunque ci sia una lesione. Iniettato nel cuoio capelluto con degli aghi ultrasottili, migliora la vascolarizzazione e il nutrimento dei bulbi, ponendo un

freno alla caduta». Un altro «cult» della medicina rigenerativa è l'utilizzo di grasso autologo, prelevato da addome, fianchi o glutei, che si rivela un prezioso scrigno di cellule staminali, pronte a differenziarsi in nuove linee cellulari. «Si chiama Seffihair ed è un protocollo che sfrutta tutto il potere rigenerativo della componente vasculo-stornale (SVF) del tessuto adiposo», esordisce il dottor Alessandro Gennai, specialista in chirurgia plastica ed estetica a Bologna e Milano. «Questa è ricca di cellule staminali mesenchimali, di fattori di crescita (growth factor) e di esosomi, piccole vescicole

extracellulari che consentono la comunicazione tra cellula e cellula e stimolano la crescita dei tessuti (in questo caso i capelli). Veicolano, infatti, proteine di membrana, microRNA, RNA messaggero e altri fattori-chiave della rigenerazione cellulare. La seduta di Seffihair si divide in due fasi. Dapprima, con una cannula di 2 mm si prelevano 10-15 cc di grasso (una piccola quantità che anche le magre hanno). Questo viene microframmentato fino a ottenere un liquido iniettabile nel cuoio capelluto. Nella seconda fase, per trattare contemporaneamente più punti si usa un multiniettore con 7 sottilissimi



**A FINE ESTATE
I CAPELLI APPAIONO
SECCHI, SFIBRATI,
TENDENTI ALLA
CADUTA? PUNTA
SU COCKTAIL
RIGENERANTI**

aghi. Le infiltrazioni sono così rapide da non richiedere anestesia locale». Risultati alla prova-specchio? Dopo due mesi si assiste a un rinfoltimento delle zone glabre, che si consolida con un secondo trattamento dopo 6-12 mesi. Uno studio su 40 persone pubblicato nel 2023 sul *Journal of Surgery and Research* dimostra una risposta positiva nell'87% dei casi.

HAIR FILLER: EFFETTO REPULP SU BULBI E CAPELLI

In modo analogo ai filler antiage usati per la pelle del viso, si inietta nel cuoio capelluto un cocktail di vitamine, oligoelementi, antiossidanti (come la melatonina), estratti vegetali e aminoacidi formanti cheratina. Negli ultimi anni sono arrivati anche i peptidi biomimetici, ingredienti di tendenza dei più nuovi hair filler. Che cosa sono? «Sono sequenze di aminoacidi sintetizzate in laboratorio che riproducono i peptidi presenti nel nostro organismo», risponde il professor Antonino Di Pietro. «Alcuni mimano i fattori di crescita cellulare, altri regolano la trascrizione genica e hanno un effetto stimolante su cheratinociti e fibroblasti, altri ancora inibiscono la DKK-1, una proteina che accelera il passaggio dei capelli dalla fase anagen (di crescita) a quella catagen (di caduta). Tramite infiltrazioni eseguite con un ago ultrasottile, i peptidi biomimetici hanno rivoluzionato il panorama degli hair filler. Per potenziare la loro azione all'Istituto Dermoclinico Vita Cutis (dermoclinico.com) abbiamo messo a punto Biorevis, che riunisce in una fiala diversi peptidi biomimetici e un cocktail di vitamine tra cui folati, acido pantotenico (vitamina B5) e biotina (vitamina B7). Agendo in sinergia, rafforzano dall'interno la fibra capillare, anche in virtù del fatto che in Biorevis il cocktail viene veicolato dall'acido ialuronico con un



Starbene 61

BEAUTY



Alopecia COSA FARE

Due sono le forme di alopecia che colpiscono le donne: quella androgenetica (60%) che interessa soprattutto chi è in menopausa o ha la sindrome dell'ovaio policistico, e quella areata, che può essere favorita da un forte stress ma le cui cause sono in parte sconosciute. «Le soluzioni per l'alopecia androgenetica sono diverse e vanno personalizzate», spiega il professor Antonino Di Pietro. «Si può ricorrere alla pillola anticoncezionale con un progestinico ad azione antiandrogenica, oppure a farmaci che abbassano gli ormoni maschili o a integratori a base di *Serenoa repens*, che inibisce la trasformazione del testosterone in deidrotestosterone, responsabile della caduta. Fuori uso, invece, la finasteride: nella donna è poco efficace, comporta vari effetti collaterali e in gravidanza può causare malformazioni al feto. Infine, per controbilanciare i livelli di androgeni si possono utilizzare lozioni da far preparare in farmacia». Quali soluzioni, invece, per l'alopecia areata? Oltre al minoxidil, potente vasodilatatore da frizionare sul cuoio capelluto (utile anche per la forma androgenetica), si può ridurre l'infiammazione con soluzioni capillari all'idrocortisone. «Ci sono poi gli Jak inibitori, molecole capaci di bloccare i segnali che innescano l'infiammazione», prosegue Di Pietro. «Sono farmaci prescritti dal dermatologo ospedaliero, da assumere sotto controllo medico».

→ sistema a rilascio continuo». Un altro hair filler che punta su queste molecole multitasking è il Dr.CYJ, una formula che racchiude lo 0,7% di acido ialuronico reticolato, unito a un complesso di sette peptidi biomimetici specifici per la caduta dei capelli. L'acido ialuronico ad alto peso molecolare, infatti, forma dei legami con il complesso peptidico, favorendo la sua azione long lasting. «Dopo aver desensibilizzato il cuoio capelluto tramite crio spray, con un ago fine quanto quello da insulina si inietta la fiala fino a 2,5 mm di profondità», spiega il dottor Jonattan Gatti, medico estetico e tricologo a Milano. «A

seconda delle aree diradate, si può iniettare più prodotto in pochi punti, o tante microgocce in molti punti. La seduta, infatti, va personalizzata». Test clinici effettuati in Germania nel 2023 dimostrano che Dr. CYJ favorisce il rinfoltimento già dopo 2-3 mesi.

IL METODO "TRE IN UNO"

Si chiama Tricopat ed è un'invenzione italiana che vanta due brevetti internazionali e la cui efficacia è stata testata da dermatologi afferenti all'Università di Bologna. «La tecnologia combinata prevede una prima fase in cui viene passato un manipolo

sul cuoio capelluto: esegue una microdermoabrasione controllata grazie ad aghetti che fuoriescono dalla testina», afferma Michela Starace, ricercatrice in dermatologia all'Università di Bologna. «Così si stimola meccanicamente il cuoio capelluto per favorire la rigenerazione tissutale. Si passa poi un secondo manipolo, la coppa tricologica, che esegue una fotostimolazione ad opera di led a luce rossa o blu (in caso di forfora e seborrea). Terzo step? Si applica una lozione ricca di fattori di crescita, fatta penetrare tramite ionoforesi, microcorrenti impercettibili».