



starbene **bellezza**

AIUTO, I MIEI CAPELLI INVECCHIANO

Forse non lo sapevi, ma l'età influisce sulle chiome prima ancora che sulla pelle. Pensaci subito per mantenerle giovani

di Paola Ciarrocca

inizi a vedere qualche ruga, la pelle spenta e corri ai ripari con prodotti specifici. Ma ai capelli ci pensi? Anche loro risentono del tempo che passa e negli anni diventano più radi, perdono consistenza, melanina e pigmenti. In questa stagione, poi, i raggi Uv creano ulteriori problemi. E anno dopo anno i danni si accumulano. Ecco perché devi prenderti cura di loro così come fai per la pelle. Tutti i giorni. I laboratori cosmetici hanno messo a punto linee specifiche per rallentare l'invecchiamento dei capelli e mantenerli giovani più a lungo. Tu, naturalmente, devi metterci la costanza nell'uso.

> punta sulla detersione

«Lo shampoo giusto deve essere ricco di aminoacidi solforati, come metionina e cisteina, e vitamina B5, che assicurano un'azione antiossidante e protettiva del fusto», suggerisce il dermatologo Antonino Di Pietro. Particolarmente utili sono i prodotti con acido ialuronico che agiscono ripristinando l'equilibrio idrico del capello e ne consentono l'aumento visibile del volume. Dopo la detersione quotidiana (basta una passata: se esageri rischi di sensibilizzare la cute per i troppi tensioattivi contenuti nello shampoo), via libera a balsami, impacchi, maschere e prodotti con proteine e siliconi che eliminano l'effetto crespo, disciplinano, levigano la cuticola del capello e lo rendono più elastico. La chioma sarà più nutrita, lucida, i capelli bianchi si noteranno meno e saranno più sani e luminosi.

> cura la cute

La salute e la giovinezza del capello dipendono anche dal cuoio capelluto. «Il sudore, emulsionato con il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, forma un film idrolipidico che lo protegge dalle aggressioni esterne, mantiene il pH normale (5,5), consente un'adeguata idratazione ed elasticità cutanea. Un'eccessiva sudorazione del cuoio capelluto, però, mista allo smog, favorisce un'alterazione del mantello idrolipidico, la proliferazione microbica, irritazioni e caduta dei capelli», spiega il dermatologo. Nei mesi estivi in quella zona, inoltre, la produzione di melanina ispessisce lo strato corneo superficiale e non permette un corretto ricambio cellulare. I follicoli sono ostruiti (anche a causa di prodotti di styling, sudore, forfora) e il bulbo pilifero si indebolisce. Per pulire e rinfrescare la cute fai uno scrub con

microsfere che, massaggiate sul cuoio capelluto, eliminano le impurità, decongestionano, rinfrescano e migliorano la microcircolazione.

> fai un trattamento-urto

Dopo gli "anta" i capelli sono più delicati perché hanno un basso contenuto di aminoacidi. Poi, cominciano a spuntare i capelli bianchi che sono più rigidi e si vedono di più perché il midollo è scoperto rispetto a quelli pigmentati. Ecco perché hanno bisogno di cure e attenzioni speciali. Anche se la situazione non è già compromessa ricorri a cure intensive ricche di sostanze attive come aminoacidi, proteine vegetali, potenziatori di crescita e ricorda che il segreto per ottenere dei buoni risultati è utilizzarli con costanza, seguendo le indicazioni del dermatologo: in altre parole, non aspettarti miracoli immediati. Bene anche gli integratori alimentari, che dovranno essere ricchi di zinco, selenio, biotina, acido pantotenico, vitamine.

preserva il colore al sole

«La colorazione dipende dalla presenza di pigmenti: eumelanina e di feumelanina», spiega Di Pietro. «Con l'esposizione ai raggi UV, si trasformano in ossimelanina, che schiarisce il colore dei capelli, li ingiallisce e li fa ossidare». Per preservare i pigmenti naturali utilizza solarf in gel o in olio, cappelli in fibre naturali e foulard di seta o cotone di colore chiaro, che fanno da scudo durante l'esposizione.