

CAPELLI

Prenota la tua visita medica gratuita!

Con OK puoi fissare in tutta Italia un appuntamento a novembre dal dermatologo, che valuterà lo stato di salute della tua chioma e ti darà le dritte per contrastare problemi come forfora, calvizie o doppie punte

Testo di **Isabella Fantigrossi**

OK ti permette di fissare un appuntamento gratuito con uno specialista che valuterà lo stato di salute dei tuoi capelli e, se necessario, ti consiglierà i rimedi giusti. Per forfora o calvizie, capelli spenti, crespi, aridi o con doppie punte. Insomma, per qualsiasi problema abbia la tua testa. Aderiscono all'iniziativa, valida per tutto il mese di novembre, 50 dermatologi soci dell'Isplad (International-italian society of plastic-regenerative and oncologic dermatology), sparsi in tutta Italia. Prenota la tua visita gratuita allo studio medico più vicino a te (gli indirizzi a pagina 90), qualificandoti come lettore di OK. Potrai approfittare del consulto dermatologico e trovare una soluzione agli eventuali difetti della tua chioma!

LE SOLUZIONI PER LE SITUAZIONI PIÙ COMUNI

Intanto scopri quali sono i problemi più comuni dei capelli, soprattutto nel periodo autunnale, e le soluzioni consigliate da Antonino Di Pietro, fondatore dell'Isplad e direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano).

Capelli che cadono. Ogni giorno cadono dai cinquanta ai cento capelli ma in autunno, tra ottobre e dicembre, una perdita fisiologica può essere maggiore. Le cause derivano da diversi fattori legati alla durata delle giornate, che si accorciano, e alla variazione della temperatura. Se perdi più di cento capelli al giorno, segui alcuni accorgimenti.

■ Lava la chioma con uno shampoo adeguato al tuo tipo di capello (secco, grasso o con forfora), meglio se poco schiumoso, e ricordati di applicare sempre il balsamo che svolge un'azione protettiva.

■ Dopo il lavaggio, non strizzare i capelli, perché bagnati sono molto più fragili, ma tamponali con una salvietta, e cerca di spazzolarli solo quando sono asciutti.

■ Evita il phon bollente: un calore eccessivo indebolisce la chioma. E ricordati di usare il diffusore per indirizzare l'aria alla testa intera e non alle singole ciocche.

■ Se poi la perdita dei capelli persiste oltre un mese, è bene rivolgersi a uno specialista per verificare le cause che potrebbero essere di natura ormonale, costituzionale o da stress.



■ **I farmaci per la calvizie.** Nella calvizie comune, cioè l'alopecia androgenetica, non è che i capelli vengano persi: piuttosto si miniaturizzano. Nel follicolo, a causa di due isoenzimi della alfa reduttasi, il testosterone viene trasformato in diidrotestosterone. Questo ormone influisce sul ciclo di crescita del capello, che non si sviluppa bene e risulta così sottile e corto che non si sente nemmeno al tatto. Le cure mediche oggi ritenute indicate contro l'alopecia androgenetica sono la finasteride e il minoxidil. La prima, somministrata per via orale, agisce inattivando gli enzimi che permettono la sintesi di diidrotestosterone. Il secondo, invece, si applica localmente. Sono però efficaci solo nelle prime fasi della calvizie. La finasteride si dimostra utile anche dopo un autotrapianto di capelli per rianimare il più possibile i follicoli residui.

■ **Capelli spenti.** Spesso, dopo l'estate, i capelli sono più opachi a causa delle aggressioni del sale e del vento subite al mare.

■ Per avere una chioma lucida e dall'aspetto sano, scegli un detergente delicato, con pH tra 5 e 7,5, con pochi tensioattivi, le sostanze lavanti. Per capire la quantità, devi controllare la schiuma che si forma durante il lavaggio: più ce n'è, più è alta la concentrazione di tensioattivi e più lo shampoo è aggressivo.

■ Usa un balsamo con cheratina, collagene e proteine della seta.

■ **La ricetta fai da te.** Una volta alla settimana fai l'ultimo risciacquo con una soluzione di due cucchiaini di aceto in un litro d'acqua: l'aceto elimina il calcare presente nell'acqua che potrebbe rendere ancora più opachi i tuoi capelli.

■ **Capelli fini.** Con i capelli fini si nasce ma stress, tinture aggressive o lo smog possono contribuire ad assottigliarli di più.

■ In questo caso sono indicati detergenti a base di cheratina e quelli ricchi di proteine vegetali, come quelle del grano e della soia: rinforzano i capelli e li rendono più elastici.

■ Alla fine del lavaggio, tampona i capelli con un asciugamano e pettinali con una spazzola morbida con setole naturali o in legno: il nylon può rovinare ulteriormente i capelli sottili.

■ Per un mese, infine, massaggia sul cuoio capelluto, tutte le mattine e tutte le sere, una lozione base di lavanda, dal potere rinvigorente.

■ **Capelli secchi e doppie punte.** Quando i capelli sono poveri di acqua, sali minerali e cheratina tendono a essere secchi e si

possono formare le doppie punte. Queste sostanze andrebbero perciò rimpiazzate durante il lavaggio.

■ Scegli dunque uno shampoo a base di oli essenziali ricavati da frutti esotici, avocado e jojoba, oppure a base di olio d'oliva.

■ Per raddoppiare la capacità del fusto di assorbire i principi attivi e neutralizzare l'elettricità statica tipica delle chiome secche, copri la testa con carta d'alluminio e poi avvolgila in un asciugamano caldo. Lascia agire per venti minuti, poi sciacqua con acqua calda. E per evitare che le punte si rompano, spazzola i capelli dolcemente una sola volta al giorno.

■ **La ricetta fai da te.** Almeno un paio di volte alla settimana fai un impacco per ammorbidire i capelli: mescola tre cucchiaini di yogurt con uno di miele, applica sui capelli e massaggia delicatamente.

■ **Capelli grassi.** Quando si produce sebo in eccesso, il grasso va a depositarsi sul fusto e la chioma appare unta e pesante. Importante, in questo caso, aumentare i lavaggi e utilizzare shampoo molto delicati. I detergenti aggressivi rendono la cute troppo secca e, per compensare, lo strato idrolipidico comincerà a produrre ancora più sebo, aggravando così il problema.

■ L'ideale è un olio shampoo, anche da utilizzare tutti i giorni.

■ Per un mese puoi provare inoltre una lozione al rosmarino, con proprietà astringenti, da massaggiare due volte al giorno.

■ Tre volte al giorno pettina i capelli con una spazzola morbida

■ **La ricetta fai da te.** Una volta a settimana distribuisci sui capelli un impasto ottenuto mescolando cinque cucchiaini di yogurt bianco con un uovo e avvolgilo nella pellicola per 20 minuti.

■ **Forfora.** La forfora è una desquamazione della pelle del cuoio capelluto. Può essere secca, se le scaglie sono biancastre e leggere, oppure grassa, se le scaglie sono unte, di colore giallastro e localizzate sulla sommità del capo e dietro le orecchie (in questo caso si parla di dermatite seborroica).

■ Per combattere la forfora è importante utilizzare uno shampoo specifico a base di alukina, un nuovo composto attivo noto per le sue proprietà calmanti e riequilibranti.

■ Per un mese puoi massaggiare mattina e sera una lozione a base di timo sul cuoio capelluto.

■ Non irritare la testa con una spazzola troppo rigida: quella scelta dovrà poi essere lavata dopo ogni uso con sapone neutro.

■ Infine, limita alimenti fritti, troppo grassi o insaccati.

Chirurgia per lui: la nuova tecnica di microautotrapianto

Per sconfiggere la calvizie oggi si esegue il microautotrapianto follicolare con tecnica Fue. «L'intervento prevede l'uso di un particolare strumento, in grado di ottimizzare il prelievo», spiega Giuseppe Rosati, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica di Roma. «Così non ci sono cicatrici lineari visibili». Ecco le fasi dell'intervento spiegate da Rosati.

■ **Il prelievo.** Attraverso il micro-punch, uno

strumento con una microlama circolare del diametro di circa 0,8 millimetri, si estrae dalla nuca un'unità follicolare per volta, fino a ottenere la quantità necessaria per il trapianto.

■ **L'impianto.** Con un bisturi particolare che crea un'incisione a stella nella zona da rinfoltire, le unità follicolari, a una a una, vengono trapiantate, seguendo un'inclinazione il più possibile naturale.

Subito il bulbo pilifero resta in sede per adesione. Le crosticine che si formano dopo l'innesto cadranno nel giro di qualche giorno.

■ **Anestesia:** locale con sedazione.

■ **Costo:** 5-7 mila euro.

■ **Risultati.** La ricrescita comincia dopo tre mesi, l'effetto finale è visibile dopo almeno sei. I capelli trapiantati non cadranno, perché immuni all'azione degli androgeni, ormoni che causano l'alopecia.

Ecco gli specialisti in tutta Italia per il tuo consulto

Hai la forfora? I capelli sono spenti oppure cadono? Soffrono per la tintura o la piastra? *OK* offre a tutte le lettrici e a tutti i lettori la possibilità di fissare un appuntamento gratuito, dall'1 al 30 novembre, per valutare lo stato di salute dei propri capelli e le soluzioni agli eventuali problemi. Prenota subito! Aderiscono all'iniziativa 50 dermatologi soci dell'Isplad (International-italian society of plastic-regenerative and oncologic dermatology), società scientifica non a scopo di lucro fondata

da Antonino Di Pietro, direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). Consulta l'elenco per regione e scegli lo specialista più vicino a te. Quindi fissa il tuo consulto. Quando telefoni specifica che sei una lettrice o un lettore di *OK* e che vuoi usufruire della visita offerta a novembre dal mensile. Ti ricordiamo che la visita riguarderà solo i capelli e che non potrai richiedere consulenze gratuite per altri problemi dermatologici.

NORD

Vercelli

■ Maddalena Apollonio, via Mameli 3, tel. 0161.250260

Busto Arsizio (Varese)

■ Emilio Bonizzoni, piazza Vittorio Emanuele II 5, tel. 0331.679447

Brescia

■ Margherita Rastrelli, viale Venezia 71, tel. 030.3366964
■ Pietro Uleri, via Einaudi 11, tel. 334.1525748, pietrouleri@tiscali.it

Milano

■ Massimo Morelli, via Fiamma 27, tel. 02.70004094, faboz@tiscali.it (studio polispecialistico)
■ Antonino Di Pietro, via Plinio 1, tel. 02.29523762

Cernusco sul Naviglio (Milano)

■ Lucia Brambilla, via Suor Marina Videmari 31, tel. 02.9240308 (studio polispecialistico)

Sesto San Giovanni (Milano)

■ Mariuccia Bucci, via Monte San Michele 135, tel. 02.24417516, info@maria bucci.it

Vanzago (Milano)

■ Fabrizio Borsani, via Matteotti 4, tel. 338.9354446, fa.bo@libero.it

Bergamo

■ Grazia Manfredi, via Giorgio Paglia 3, tel. 347.0596028

Verona

■ Giuseppe Scarcella, piazza Cittadella 26, tel. 045.8202740, scarcella@sis.it

Udine

■ Antonina Agolzer, via San Francesco D'Assisi 39, tel. 0432.43017, udine@studioagolzer.it
■ Nicola Pittoni, piazza Garibaldi 4, tel. 0432.505760, info@chirurgestetica.com

Genova

■ Marina Romagnoli, via Ursone da Sestri 1/3, tel. 010.6018426, studio_dermatologicoligure@fastwebnet.it

La Spezia

■ Thea Borzone, galleria Goito 14, tel. 335.6784933

Casalecchio di Reno (Bologna)

■ Sandra Lorenzi, via Mazzini 45, tel. 339.2758390, sandralorenzi@hotmail.com

Castelmaggiore (Bologna)

■ Gisella La Ferla, via Albertina 16, tel. 051.6321429, 335.5919488, la_ferla.doc@libero.it

Parma

■ Francesco Antonaccio, via Mazzini 43, tel. 349.4769884

CENTRO

Firenze

■ Maristella Picciolo, via P. Toselli 106, tel. 339.3334570, maripicciolo@gmail.com
■ Simona Tarocchi, via S. Caterina d'Alessandria 8, tel. 055.461729, info@gentilitarocchi.it
■ Antonella Gentili, via S. Caterina d'Alessandria 8, tel. 055.461729, info@gentilitarocchi.it
■ Lauretta Amato, via dello Statuto 23, tel. 055.461594, amatolauretta@libero.it

Marina di Carrara (Massa)

■ Maria Letizia D'Errigo, via Fiorillo 6, tel. 0585.634777, dermader@yahoo.it

Pisa

■ Alda Malasoma, via dell'Aeroporto 22, tel. 050.24509, alda.malasoma@fastwebnet.it

Pontedera (Pisa)

■ Elisabetta Bernacchi, via Roma 35, tel. 0587.52458, info@studiobernacchi.com

Montecatini Terme (Pistoia)

■ Andrea Romani, via Ugo Foscolo 8/H, tel. 0572.78889, aromani.derma@tin.it

Orbetello (Grosseto)

■ Silvia Cianchi, piazza Edoardo Borrani 10, tel. 0564.865001, 347.7522787, cannoniclara@gmail.com

Chiusi Scalo (Siena)

■ Serena Mazzieri, via Morgantini 20/A, tel. 347.6381006, smazzieri@alice.it

Osimo (Ancona)

■ Rosanna Sorbellini, via D'Ancona 50, tel. 338.2438362, rosy.sorbellini@virgilio.it

Ascoli Piceno

■ Roberto Zunica, via B. Tucci 1, pierand@micso.net

Perugia

■ Iole Biasimi, strada Tiberina Nord 26, Ponte Felcino, tel. 075.5913090 (studio polispecialistico)

Pescara

■ Biagio De Vincentis, via Milite Ignoto 53, tel. 085.4712874, biagiodevincentis@tiscali.it (studio professionale polispecialistico)

Sambuceto (Chieti)

■ Victor Rotoli, corso Italia 177, tel. 085.9431258, v.rotoli@inwind.it

Roma

■ Elisabetta Persino, viale Cesare Pavese 300, tel. 06.5003351, 06.5000636, 06.5001283, docper@tiscali.it

SUD

Bari

■ Lucia Lospalluti, via Laforgia 4, tel. 080.5019539

Grumo Appula (Bari)

■ Giuseppe Danisi, via della Repubblica 1, tel. 338.4550111, giusdanisi@libero.it

Lecce

■ Maurizio De Matteis (visita anche a Spongano, vedi sotto), via Morinosci 11, tel. 328.6144916, maviel2@virgilio.it (studio polispecialistico)
■ Giuseppe Mozzarella, piazzetta Montale 3, tel. 349.7809705, giuama10@libero.it

Spongano (Lecce)

■ Maurizio De Matteis (visita anche a Lecce, vedi sopra), via Diso 11, tel. 328.6144916, maviel2@virgilio.it

Napoli

■ Giuseppe Maria Izzo, via G. Fiorelli 1, tel. 081.5521826, giuseppemariaizzo@gmail.com
■ Nadia Russo, corso Amedeo di Savoia 210, tel. 3471922330, nadiarusso@libero.it
■ Elena Sammarco, via Manzoni 244, tel. 360.516084, e.sammarco@virgilio.it

Salerno

■ Luigi Ligrone, via Madonna di Fatima
190, tel. 328.7619130, luigiligrone@alice.it

Cava dei Tirreni (Salerno)

■ Lorenzo Martora, via Corradino Biagi
18, tel. 347.1114494

Potenza

■ Francesco Ricciuti, corso
Garibaldi 32, tel. 348.5951097,
fra.ricciuti@gmail.com

Corigliano Calabro (Cosenza)

■ Rosa Lucia Filippelli,
via Lisbona 6, frazione
Schiavonea, tel. 338.4466898,
rffilippelli@libero.it

ISOLE**Messina**

■ Antonio Puglisi Guerra, via C. Battisti
167 e via Ghibellina 2, tel. 090.672613,
348.7904336, apuglisisguerra@tin.it

Milazzo (Messina)

■ Fabio Ginoprelli, via S. Maiorana 43,
tel. 090.9222880, fabiuginoprelli@
libero.it

Catania

■ Ivano Luppino, via Puccini 20,
tel. 095.321398, 347.2423509,
ivanoluppino@libero.it

Cagliari

■ Lucia Calvisi, corso Vittorio
Emanuele 262, tel. 339.3958137,
luciacalvisi@libero.it

Sassari

■ Patrizia Piras, via Carlo Felice 52/B,
tel. 079.298122, piraspatri@tiscali.it

FOTO SALVO RUETI CON MANTELE L'ORÉAL