



# Collegamento

Organo ufficiale dell'U.T.I.FAR

Unione Tecnica Italiana Farmacisti n. 8 Ottobre '98



**Occhio agli Occhi!**  
Addio per sempre agli occhiali

**Vendita Assistita  
& Vendita Visiva**

**Zia Gina  
e la Sindrome  
del Criceto**

**La "Partita" Sleale  
di Qualche Ordine**

# S.O.

## Capelli

*Una capigliatura secca, fragile e spenta è il risultato di un danno provocato da agenti esterni, da errori di trattamento o da carenze alimentari.*

*Ecco i suggerimenti e i prodotti da consigliare per rimetterla in forma.*



**L'**autunno è uno dei periodi più critici dell'anno per la salute e il benessere di quei 100-120 mila peli che l'essere umano ha, o dovrebbe avere, in testa.

Moltissime persone, in concomitanza con la caduta delle foglie, si accorgono di lasciare più capelli del solito sul cuscino e sulle giacche; ma anche chi non lamenta problemi di questo tipo, spesso si ritrova dopo l'estate con i capelli più secchi e fragili, a causa dei molti stress connessi alla vita all'aria aperta e alle

aggressioni esterne.

I capelli, infatti, sono costituiti soprattutto da cheratina in forma di lamelle che danno luogo, in condizioni ottimali, a una struttura liscia piuttosto compatta, che è la guaina esterna del capello. Le cellule di cheratina sono unite tra loro da legami chimici, detti disolfuro, che sono piuttosto saldi ma che, in determinate situazioni, possono alterarsi, determinando un'"apertura" delle lamelle cornee.

Tra i principali responsabili di questo de-



terioramento ci sono la salsedine, il vento e il sole, con i quali i nostri capelli sono a contatto quotidiano nei mesi estivi. A lungo andare, gli effetti combinati di questi elementi influiscono negativamente sull'aspetto della capigliatura, rendendola arida, opaca e quasi "lanuginosa".

Durante i mesi caldi intervengono altre situazioni che mettono a repentaglio la salute di capelli e cuoio capelluto: si suda di più, perdendo preziosi oligoelementi, e si ricorre più di frequente, e spesso in modo improprio, a shampoo e phon.

Da tutto questo consegue che il farmacista può consigliare almeno tre tipi di prodotti che possono risultare utili per aiutare i suoi clienti a uscire dall'"emergenza capelli" e, magari, per imparare alcune buone norme di prevenzione.

## Nella detersione, sì alla delicatezza

Il primo aspetto importante è quello della detersione che è tra i momenti più delicati per i capelli: soprattutto chi li ha secchi e fragili dovrebbe sempre preferire olii shampoo, più efficaci nel proteggere il film idrolipidico presente sulla superficie della cute ed essenziale per proteggere il capello, e comunque evitare i detergenti aggressivi, cioè quelli che utilizzano grandi quantità di tensioattivi. Nonostante l'apparente contraddizione, l'olio shampoo in molti casi è consigliabile anche per i capelli grassi.

Infatti, questo tipo di detergente tende a normalizzare la produzione di acidi grassi polinsaturi e, insieme, a salva-

guardare il film idrolipidico, che svolge un importante ruolo protettivo, grazie al fatto che impermeabilizza il capello e, quindi, impedisce all'acqua e agli agenti esterni di penetrare attraverso la struttura di cheratina danneggiandola.

Oltre che verso la scelta di un detergente delicato è bene orientare la clientela che lamenta secchezza e fragilità capillare verso un uso moderato del phon, che se è troppo caldo può a sua volta rompere i legami esistenti tra le cellule di cheratina.

L'eccessivo calore, inoltre, ha l'effetto di depauperare di acqua il capello con la conseguenza di disidratarlo.

Una proposta abbastanza nuova in questo settore è quella che riguarda i prodotti "solari" per i capelli, che dovrebbero proteggerli dalle radiazioni nocive.

Tuttavia, è bene informare i vostri clienti che l'utilità di questi prodotti al fine di prevenire danni al capello al momento attuale non è stata scientificamente provata.

## Sottili, ma "tosti"

\* Tanti o pochi che ne abbiamo, i capelli sono solo una piccola percentuale dei peli che ci ricoprono: più o meno 2 o 3 su 100. Con i loro 70 micron di diametro sono, però, i più grossi.

\* Le cellule capillari si rigenerano ogni 24/48 ore, ad un ritmo che soltanto quelle del sangue e dell'embrione nell'utero materno sono in grado di sostenere.

\* La crescita media giornaliera è di 0,4 millimetri al giorno. La fase anagen, cioè quella della crescita, dura da 4 a 8 anni (contro i 4 mesi della barba e dei baffi e i 6 delle ciglia); la fase catagen, o di transizione, da 7 a 21 giorni; la fase terminale, o telogen, da 3 a 5 mesi.

\* In testa abbiamo una vera e propria "forza della natura": ogni capello potrebbe sollevare da 50 a 100 grammi, che, moltiplicato per 120.000 capelli, fa da 6 a 12 tonnellate.

\* Secondo la teoria psicosomatica, i capelli sono, soprattutto per la donna, l'espressione della capacità di vivere pienamente la dimensione sessuale: nella fase magica dell'innamoramento, quindi, diventerebbero più voluminosi e lucenti.

## Una "cura di bellezza" agli oligoelementi

Parlando di capelli non si può trascurare l'aspetto alimentare: una carenza di oligoelementi come il ferro, il rame, lo zinco o il magnesio, essenziali per favorire la formazione di nuova cheratina, può essere alla base di molti casi di fragilità capillare.

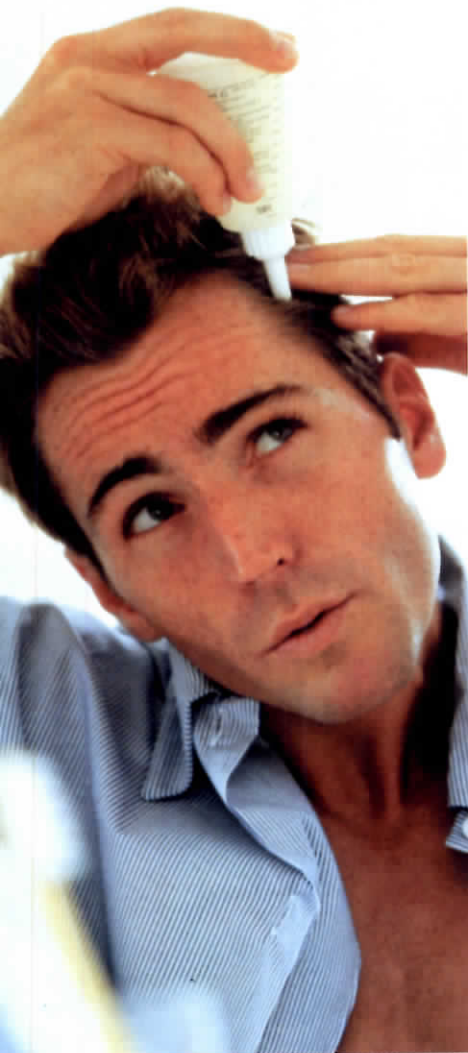
L'ideale sarebbe modificare la dieta, ricordando che il rame e lo zinco si trovano nella frutta secca, negli ortaggi e nel pesce azzurro, il ferro nelle verdure a foglia larga, come l'insalata e gli spinaci, e nei legumi, mentre mirtilli e more sono utili per irrobustire le pareti dei capillari. Va sottolineato, però, che nei mesi estivi le probabilità di andare incontro a carenze di oligoelementi sono alte, visto che l'organismo ne perde una buona parte con il sudore. Il periodo migliore per assumere un integratore di queste sostanze è, quindi, proprio l'estate per compensare le carenze che si vengono via via creando, ma anche nel periodo



subito successivo si possono ottenere risultati positivi, purché il ciclo di assunzione si protragga per due/tre mesi.

Ai genitori di bambini piccoli bisognerebbe sempre ricordare di proteggere la salute dei loro capelli, che sono più sottili e fragili di quelli degli adulti.

Oltre alle normali precauzioni (evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, coprire la loro testa con il cappellino e via dicendo) una buona regola è quella di alimentarli in modo equilibrato e vario.



## Non solo moda

I nostri tempi ci hanno abituato a ogni sorta di stravaganze in fatto di capigliatura: dalle criniere afro alle treccine rasta, dalle colorazioni choc, magari applicate a sensazionali "creste", alle teste rasate, tuttora di gran moda. Ma non è da oggi che i capelli vengono utilizzati come strumento di comunicazione non verbale: per trasmettere una precisa immagine di sé, per rivelare l'appartenenza a una classe sociale o a un gruppo, per segnalare la fede religiosa o il proprio ruolo all'interno della comunità e via dicendo. Vediamo qualche esempio.

\* Per gli antichi greci, ma anche per i romani, i capelli lunghi designavano l'uomo nobile.

\* Tutti conosciamo il mito di Sansone, invincibile fino a quando non perse le chiome in cui risiedeva la sua forza. La stessa disavventura, con identiche conseguenze, capitò anche all'eroe babilonese Gilgamesh.

\* Luigi XIV, il re Sole, aveva una vera e propria collezione di parrucche, benché ben provvisto di suo dalla natura, e le usava come strumenti di seduzione, ma anche di potere. Nelle occasioni in cui la sua maestà doveva rifulgere, la parrucca assumeva dimensioni monumentali.

\* Radersi il capo, per i monaci orientali come per quelli occidentali, ha un significato di accettazione: del volere divino e della castità.

\* La religione ebreo ortodossa impone agli uomini di farsi crescere lunghi riccioli ai lati del volto per esprimere, attraverso la saldatura tra capelli e barba, la continuità della vita.

\* In tutte le religioni, l'immagine della divinità è lungochiomata: da Gesù Cristo a Shiva a Buddha, che li porta raccolti in una crocchia. Più modestamente, lunghi capelli argentei ha anche il San Pietro dello spot Lavazza.

\* Dai capelli alla barba, il passo è breve; e anche qui troviamo molte consuetudini e credenze curiose: Carlo Magno giurava sulla barba, i faraoni, rasati integralmente, la portavano finta per ornamento, i musulmani considerano una reliquia quella del Profeta, mentre a Venezia il doge Domenico Michiel mandava a morte chi non si radeva, considerandolo barbaro e portatore di disgrazie. Ma la più amata è probabilmente la barba bianca di Babbo Natale: per i bambini simbolo di gioia e di attesa.

## Contro la calvizie, tante speranze, poche certezze

Un discorso a parte è quello della calvizie, che non ha ancora trovato soluzioni definitive: purtroppo, dobbiamo ammettere che tuttora non esiste un prodotto che faccia ricrescere i capelli.

Naturalmente, però, la ricerca continua a fare scoperte importanti come quella recente che ha chiarito il ruolo dell'enzima 5-alfa-reduttasi nell'agire sul meta-

bolismo del testosterone trasformandolo in deidrotestosterone, con conseguenze tossiche per le cellule del follicolo.

Ricorrere ad una frizione può, però, essere utile per creare vasodilatazione e, quindi, stimolare il metabolismo, oltre che per apportare al capello sostanze che possano rinforzarne la struttura esterna.

**Antonino Di Pietro**  
Dermatologo

(a cura di Raffaella Nobile)