

DIPIU

10 NOVEMBRE 2008 - N. 45

CAIRO EDITORE



Diretto da
Sandro Mayer



HO VIS
CON CA
5 AN
CHE IN

- **Mara Carfagna**
portavoce del Governo
- **IL VACCINO CONTRO
L'INFLUENZA**

La triste storia
di Federico Luzzi



**SAMANTHA
DE GRENET
PIANGE
IL TENNISTA
SCOMPARSO**

BEN BARNES



**Il Principe
Caspian
al Festival
di Roma**



Kledi è uno dei nos

**Maria, grazie a
sono diventat
cittadino italia**

Per capelli più forti mangiate gli spinaci

Per avere una chioma sana e per frenare la caduta dei capelli inserite nell'alimentazione spinaci, fagioli, pesce e nocciole • Massaggiate regolarmente il cuoio capelluto

In questo periodo dell'anno è normale perdere dai cinquantai ai cento capelli al giorno. Non bisogna preoccuparsi, quindi, ma per rinforzare la chioma, mantenerla sana e frenare la caduta dei capelli consiglio di seguire alcuni semplici accorgimenti quali: inserire nell'alimentazione spinaci, noci, nocciole, pesce ma anche albicocche, cereali, pesche. Inoltre, durante il lavaggio, suggerisco di fare sempre un massaggio al cuoio capelluto, usare uno shampoo delicato, non frizionare i capelli con l'asciugamano ma tamponarli ed evitare il phon troppo caldo».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come si fa ad avere capelli sani e più forti proprio ora che ne cadono di più e gli chiediamo: «Professore, che cosa consiglia di fare per rinforzare i capelli proprio adesso che ne perdiamo di più?».

«Prima di tutto consiglio di curare molto l'alimentazione», risponde Di Pietro. «Infatti adesso è normale che cadano capelli perché durante l'estate, sudando,

bisogna quindi reintegrare le sostanze perse, mangiando spinaci, noci, nocciole e cereali che contengono ferro, zinco e rame. Oltretutto proprio il rame è la sostanza che evita che i capelli diventino bianchi. Inoltre suggerisco anche di inserire nella dieta pesce, fagioli, carne, che contengono proteine che rinforzano il bulbo, e albicocche, pesche, peperoni, soia e miele, che contengono le vitamine dei gruppi A, C, D, E, H che hanno proprietà rinforzanti. Se questi alimenti non dovessero essere di vostro gradimento, suggerisco di assumere queste sostanze attraverso gli integratori. Infine, per avere capelli sani e più forti consiglio di seguire alcune regole durante il lavaggio».

«Evitate il phon troppo caldo»

«Quali?», gli chiediamo.

«Suggerisco di usare uno shampoo non aggressivo oppure suggerisco di diluirlo con l'acqua. Poi consiglio, durante il lavaggio, di fare sempre un massaggio di cinque minuti al cuoio capelluto facendo leggeri movimenti circolari con i polpastrelli; questo riattiva la circolazione e rinforza la chioma. Poi, raccomandando di non frizionare i capelli con l'asciugamano perché si spezzano, meglio tamponarli. Infine, evitate il phon troppo caldo, meglio scegliere una temperatura tiepida perché il caldo secca il fusto del capello e indebolisce il bulbo».



Il professor **Antonino Di Pietro**



- 1) Lo shampoo antiforfora e anticaduta di Clear Men rinforza i capelli dalla radice alle punte ed è indicato per l'uso quotidiano perché ha il pH neutro.
- 2) Dercos Aminexil Energy Uomo di Vichy, il trattamento spray anticaduta, contiene ginseng, che ha una azione tonificante e antinvecchiamento, e Aminexil, una sostanza che rinforza l'ancoraggio alla radice del capello.
- 3) Il trattamento anticaduta in fiale donna e lo shampoo fortificante Fructis di Garnier fortificano la radice e aiutano a ridurre la perdita quotidiana dovuta alla rottura.
- 4) La linea anticaduta speciale donna di Collistar si compone di shampoo e fiale rivitalizzanti studiati appositamente per capelli deboli e soggetti a caduta.
- 5) Le fiale MiglioCres forte sono a base di estratti di miglio e di erbe naturali cinesi che rinforzano i capelli rendendoli sani.
- 6) Trico-Stim di Innéov Homme è l'integratore alimentare che agisce sul bulbo pilifero stimolandone la funzionalità.
- 7) Perfectil tripla azione pelle, capelli e unghie di Vitabiotics contiene anche estratto di semi di uva che ha una potente azione antiossidante e aiuta la circolazione sanguigna.
- 8) La maschera rigenerante difesa anticaduta di Sun Silk contiene anche le vitamine A ed E che rinforzano i capelli.
- 9) Bioscalin Giuliani è l'integratore alimentare che contiene anche biogenina, un complesso di origine naturale che nutre e rivitalizza i bulbi.



I NOSTRI CONSIGLI

Evitate di pettinare o spazzolare i capelli quando sono bagnati perché sono meno resistenti e si spezzano facilmente; per lo stesso motivo non tirate quando, pettinandovi, incontrate un nodo.

• È bene prediligere sempre acconciature morbide, cambiare spesso pettinatura, ri-

ga, posizione dei fermagli e delle forcine: evita la cosiddetta calvizie da trazione.

• Se avete i capelli aridi e secchi miscelate una tazza di yogurt bianco, un cucchiaino di zucchero, due di olio di oliva e un albume di uovo. Applicate il composto sui capelli bagnati e lasciate in posa per venti minuti. Poi sciacquate.