

GENTE

SETTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA

IL 18 GIUGNO



**La Carrà
compie
60
anni**



DEPRESSIONE

Quello che
bisogna sapere

REFERENDUM

Una guida: come
bisogna votare

**PER UN
INCIDENTE**



**Natalia
Estrada
in
ospedale**



**CLAMOROSI
CONFESSIONI**

Matteo

Brandi

**Ho lasciato
Paolo Calissano
perché mi tradiva**



Capelli: questa è l'ora per curarli

Hanno bisogno di essere rinforzati prima di partire per il mare

di **Barbara Lalli**

Come ormai è risaputo, i capelli, quando escono dal bulbo e crescono sono ormai "morti", cioè qualsiasi intervento risulta un palliativo.

E allora, se dobbiamo partire per le vacanze al mare e affrontare sole, vento, salsedine, come possiamo rinforzare la chioma?

Ne abbiamo parlato con un esperto, il professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia plastica a Milano e docente presso la facoltà di Medicina dell'Università di Pavia.

«La prima regola da seguire è che bisogna aiutare i capelli a vivere meglio partendo dal bulbo da cui fuoriescono perché solo dal bulbo possono uscire sani», dice il medico «quindi, avvicinandosi al periodo estivo, è necessario fornire ai bulbi tutti gli elementi per creare una buona cheratina».

«Ma, in pratica, che cosa possiamo fare per aiutare questi bulbi piliferi?».

«Bisogna, oltre a seguire una sana alimentazione che fornisca tutti quegli elementi di cui i bulbi hanno bisogno (ferro, rame, manganese), per chi non è vegetariano, carne bianca, pesce azzurro, per chi invece lo è, legumi, frutta secca). Si devono poi assumere integratori perché la verità è che per quanto

riguarda i capelli, ma anche la pelle, i giochi si fanno in profondità, dall'interno, perché è il bulbo che li genera e quando i capelli fuoriescono e appaiono aridi, stopposi, il problema è interno».

«Ci sono altre strategie da adottare per risolvere il problema e avere una capigliatura a posto?».

«Da sempre insisto su una buona microcircolazione e quindi sull'uso di flavonoidi da assumere per via orale per eliminare il sangue che ristagna con tutte le sue tossine e far avanzare invece il sangue più ossigenato perché dobbiamo pensare sempre che i capelli crescono 1 millimetro ogni tre giorni».

Ma dall'esterno che cosa si può fare per riuscire a "tamponare" una situazione difficile?»

«Intanto, se si fanno lavaggi frequenti, bisogna insaponare i capelli una sola volta con shampoo-oli che fanno poca schiuma e sono cremosi, lasciando i capelli morbidi su-

LE REGOLE PER MANTENERLI SANI ANCHE DA SOLI IN CASA

Esistono cure che si possono fare a casa da soli oppure dal parrucchiere per ricompattare una chioma che ha perso lucentezza, è arida, oppure addirittura fragile.

Si parla spesso, per esempio, di un trattamento di "ricostruzione proteica" esterna, che solo alcuni parrucchieri sanno fare. Li consigliamo perché aiutano a ridare corpo e volume ai capelli deboli. Si tratta di formule a base di fosfolipidi da applicare come impacchi che, abbinati a ceramidi, ricompattano le squame dei capelli e tolgono secchezza regalando lucentezza. Nel caso invece di doppie punte, dopo aver usato pro-

dotti siliconici, se il risultato continua a essere antiestetico allora resta solo un buon taglio.

A casa, soli, è ottimo l'impacco di yogurt (proteine ammorbidenti e ricostituenti come quelle dell'uovo) e avocado (grassi naturali) che ridà dopo mezz'ora di posa un aspetto lucente, morbido e corposo ai capelli.

Poi, una seconda "mascera" casalinga che funziona in caso di caduta precoce o anomala è quella a base di uovo e panna (si tratta di una miscela ancora più potente perché più ricca). Basta una volta la settimana e i capelli si rinforzano.

bito, quindi mai strofinare ma tamponare con una salvietta».

«E per quanto riguarda balsami e maschere?».

«Devo dire che sono ottimi, ma oggi si può fare di più soprattutto se i capelli si trovano

in una situazione di stress (sappiamo che proprio lo stress, provocando contrazioni ai muscoli "pellicciai", causano perdita di capelli e aridità diffusa). Quindi consiglio l'aromaterapia, abbinata al

massaggio per far ritrovare un soddisfacente rilassamento alla persona interessata (il massaggio deve essere delicato e provocare un dolce scollamento del cuoio capelluto per stimolare la microcircolazione)».

«Cosa ne pensa infine della cosiddetta ricostruzione proteica?».

«In realtà la ricostruzione proteica può avvenire soltanto dall'interno, quindi il discorso è molto più lungo e più complesso».

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Prima e durante l'esposizione al sole bisogna applicare una formula a effetto barriera come Protezione Capelli Gel Anti-Sole, Anti-Sole di Clinians. Euro 8,26. In caso di forfora, invece, bisogna intervenire con un prodotto specifico come Phytosylic di Phyto (in farmacia, euro 8,50) che risolve il problema rapidamente. Anche Collistar propone un Olio spray Protettivo Rinforzante che oltre ai filtri contiene vitamine, aloe e olio di arachide. Euro 14. Per le donne con problemi di diradamento ottime le Fiale forte 300 di Labo (in farmacia, da euro 71).

