

sorrisi e canzoni

TV

Il mensile per la famiglia in forma

# Salute

**BELLEZZA**

## Felici in bikini

Trattamenti ed esercizi per drenare, levigare e tonificare in un mese

# ACQUA

COME SI SCEGLIE  
COME SI DEGUSTA  
COME TI FA GIOVANE  
COME TI RILASSA

**BENESSERE**

## Sei proprio brava!

Fai il pieno di autostima con i nostri trucchi

**SALUTE**

## Sì, viaggiare

Manuale del turista sano e informato

→ **in cucina**

## un menu TUTTO VERDE

CAMBIA DIETA PER 7 GIORNI  
PUNTA SU FRUTTA E VERDURA

Giugno 2002

## VERO ↔ FALSO

È una malattia? Può essere provocata da lavaggi frequenti o da fattori psicologici? Colpisce chi usa molto lacche e gel?

# La forfora

di Lorenzo Testoni (con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia di Milano e presidente della Società internazionale di dermatologia plastica - Isplad)

### È una patologia

**FALSO** In termini tecnici si definisce una situazione parafisiologica, perché è un'alterazione della pelle della testa. In pratica, le squamette fini e puntiformi che si vedono sono il prodotto finale di un accelerato ricambio delle cellule dello strato corneo della cute, che staccandosi in notevole quantità diventano

visibili. Quando alla forfora è legato un eccesso di sebo, per cui le squame sono untuose e «pesanti», si parla di forfora grassa. La forfora secca, invece, è associata a una cute disidratata per cui le squame sono asciutte e «leggere». Secondo recenti studi, in entrambi i casi all'origine del problema c'è una componente costituzionale e una predisposizione familiare.

### Fa cadere i capelli

**FALSO** Non c'è alcun collegamento tra la forfora e la caduta dei capelli. A volte però i due fenomeni si presentano in contemporanea. In questo caso si tratta di solito di forfora grassa, collegata a una eccessiva stimolazione sebacea e a capelli grassi. Questa situazione dipende da un aumento degli ormoni androgeni, da cui dipende anche la calvizie androgenica (la forma più diffusa).

### Chi ne soffre non deve fare lavaggi frequenti

**FALSO** Si può benissimo fare lo shampoo tutti i giorni. A patto però di utilizzare, due volte la settimana, un prodotto antiforfora specifico, e negli altri giorni uno shampoo molto delicato che non aggredisca la pelle.

### Può essere provocata dallo shampoo

**VERO** In molti casi la forfora è legata a un'intolleranza alle sostanze contenute in alcuni shampoo, gel o lacche per i capelli. In questo caso la desquamazione è una forma di difesa che mette in atto la pelle del capo. Ovviamente ci deve essere sempre una predisposizione al problema. In ogni caso, se la forfora è scatenata da un prodotto per i capelli, per risolvere il problema basta interromperne l'applicazione.

### Si risolve con i prodotti specifici

**VERO** Quando la forfora è lieve si può eliminare

utilizzando con regolarità uno shampoo medicato antiforfora, una o due volte alla settimana, per tre mesi. Si tratta di prodotti che contengono principi attivi, come il solfuro di selenio, in grado di ridurre la desquamazione. Quando invece la forfora è più forte, ed è accompagnata da prurito, bisogna applicare anche una specifica lozione alcol-salicilica che aiuta l'eliminazione delle cellule cornee morte e il loro rinnovamento. Va applicata 1-2 volte al giorno per circa tre settimane. Ricordate, però, che nonostante le cure la forfora tende a ripresentarsi ciclicamente, anche a distanza di lungo tempo.

### Aumenta con lo stress

**VERO** Problemi sul lavoro, in famiglia, o comunque uno stato continuo di tensione, favoriscono la comparsa della forfora. Lo stress provoca infatti uno squilibrio degli ormoni androgeni, che altera il film idrolipidico superficiale della pelle. Si crea così uno stato di sofferenza delle cellule dello strato corneo, con conseguente maggiore desquamazione e formazione di forfora. Tutto questo, però, solo se si è già predisposti a soffrire di forfora.

### Meglio evitare il sole

**FALSO** Stare all'aria aperta di solito fa scomparire il disturbo: si regolarizzano il ricambio cellulare e la produzione sebacea. Non bisogna però esagerare con il sole: anche la pelle della testa si può scottare (e, quindi, desquamarsi).



### ORTICA E ACETO, COME FACEVA LA NONNA

Fate bollire 100 g di foglie di ortica in 0,75 l d'acqua e 0,5 l di aceto, per mezz'ora. Quindi filtrate. Dopo lo shampoo, passate sulla pelle e sulla radice dei capelli un grosso batuffolo di cotone imbevuto di questo liquido. Frizionate. Attendete 10 minuti e versate sulla testa tutto il liquido rimasto. Infine, risciacquate.