

Estate, il decalogo per salvare i capelli

Pubblicato: Venerdì 19 Agosto 2016



Estate, tempo di vacanze. Con l'arrivo della stagione delle ferie, ecco pronto un decalogo di regole d'oro per la salute e la cura dei **propri capelli** anche nei luoghi di vacanza.

A redigerlo, la dottoressa Tatiana Amati, membro del 'Sitri', la 'Società Italiana di Tricologia'.

“Avere una sana alimentazione è fondamentale, ricca di frutta e verdura, per dare ai capelli il giusto apporto di ferro, proteine, acidi grassi Omega 3 e Omega 6. Se possibile, evitare alcool e fumo che contrastano e riducono i benefici effetti delle vitamine. Seguire una corretta idratazione, adottando anche al contempo uno stile di vita con regolare attività fisica e altrettanto regolare ciclo di sonno che contribuisce a mantenere i capelli in buona salute”.

Prosegue ancora la specialista: “In spiaggia, proteggere la testa dall'esposizione ai raggi solari, evitando i copricapo di dimensioni ridotte che favoriscono l'aumento della temperatura del cuoio capelluto. Inoltre, è bene evitare il contatto con la sabbia, agente decisamente aggressivo, e dopo un bagno al mare in acqua salata o in piscina con il cloro, risciacquare subito la capigliatura con acqua dolce e tamponare i capelli prima dell'asciugatura, senza strofinare”.

Per poi aggiungere: “D'estate è opportuno evitare l'impiego di phon a temperatura elevata, evitando altresì di frizionare i capelli con troppa pressione. E' cosa buona ricorrere inoltre ad acconciature semplici, non costrittive, per non stressare i capelli, impiegare pettini e spazzole con delicatezza – riducendo così l'effetto di trazioni eccessive – e scegliere attentamente i prodotti da utilizzare, shampoo

e balsamo, prediligendo quelli più delicati e meno aggressivi”.

Precisa inoltre la dottoressa Amati: “In caso di ricorso a trattamenti chimici, come tinture e permanente, ricorrere solo a personale qualificato. Se si notano anomalie nella caduta dei capelli, rivolgersi solo a tricologi e specialisti accreditati”.

In estate mare, sole, caldo e agenti esterni mettono a dura prova la salute dei capelli. Per la cura degli stessi “E’ bene consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche di stagione, e preferire cotture a bassa temperatura, a vapore, oppure con forno a microonde”, consiglia la dottoressa Tatiana Amati.

“Se possibile, utilizzare l’acqua di cottura dei cibi come zuppa di condimento, ricca di vitamine idrosolubili, e **scegliere cibi freschi**, piuttosto che conservati, evitando quelli trattati e raffinati, anch’essi scarseggianti e a ridotto apporto vitaminico. Ricordo inoltre che gli alimenti surgelati mantengono più vitamine rispetto ai cibi conservati”.

Prosegue poi la specialista: “**Evitare o contenere, se possibile, il fumo e i superalcolici, mentre un paio di bicchieri al giorno di buon vino rosso sono assolutamente permessi**, così come due tazzine di caffè al massimo. Infine, se si è sotto cura di farmaci antibiotici o anticoncezionali, che interferiscono con l’assorbimento vitaminico, è opportuno consumare maggiori quantità di frutta e verdura fresca, oppure rivolgersi a uno specialista per farsi consigliare un adeguato integratore vitaminico da unire ai pasti”, conclude la dottoressa Amati.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it