VareseNews

Capelli che cadono?

Pubblicato: Lunedì 16 Ottobre 2017

Un problema che spesso si manifesta in autunno è la caduta dei capelli. Le giornate estive trascorse sotto il sole, magari al mare o in piscina, li hanno sfibrati e anche il calore e l'aria condizionata hanno contribuito a indebolirli, così spesso capita che in autunno sul pettine o sul cuscino, si trovi una gran quantità di capelli. Non bisogna però preoccuparsi, perché proprio in autunno è maggiore la quantità di follicoli piliferi in fase di ricambio e quindi si tratta semplicemente dell'accentuarsi di un fenomeno presente lungo tutto il corso dell'anno.

Prima di vedere cosa possiamo fare per migliorarne l'aspetto facciamo una panoramica sulla **struttura e** la **vita del capello**.
Ciascuno dei nostri capelli ha un ciclo di crescita indipendente da tutti gli altri, diviso in tre fasi, Anagen, Catagen e Telogen. La fase Anagen è quella di accrescimento, la fase Catagen rappresenta lo stadio involutivo del follicolo con stasi di crescita del capello e l'ultima fase è quella Telogen in cui il capello si stacca e cade.

Il capello è formato da due parti: **la radice e il fusto**. La parte viva del capello è rappresentata dalla radice, conficcata nel follicolo pilifero della cute e nella sua parte terminale si trova il bulbo, centro vitale del capello.

La struttura del capello si divide in tre parti, che sono, osservandolo dall'esterno verso l'interno:
• La **cuticola** che è la prima ad essere danneggiata quando il capello viene maltrattato con shampoo inadeguati, permanenti e spazzolature eccessive

• La **corteccia** (nella parte intermedia) che contiene la melanina, il pigmento che tende a ridursi con l'età facendo diventare il capello bianco
• Il **midollo**

La velocità con cui si allungano i capelli varia con l'età e con lo stato di salute (più lenta nella vecchiaia e durante la malattia, in gravidanza e in inverno).

Strategie per avere capelli sani

La prima regola da seguire per avere capelli sani è **nutrire il bulbo**, la parte viva del capello. Un bulbo ben nutrito produce cheratina e favorisce l'allungamento del capello, impedendo la crescita di capelli deboli e sottili che crescono lentamente.
La cura e l'attenzione nella scelta dei cibi contribuisce alla crescita dei capelli e così pure lo stress. Per avere capelli sani bisogna mangiare carni rosse e bianche, pesce, legumi, frutta fresca e secca oppure verdura in quantità bilanciate. È fondamentale bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, quantità che aumenta in base all'attività fisica giornaliera.

Quindi i capelli per crescere sani e forti necessitano di una alimentazione ricca di proteine ma bilanciata anche nella quantità di lipidi e di sostanze minerali.

Integratori

Quando la dieta non è sufficiente e in alcuni periodi dell'anno (autunno e primavera), può essere utile assumere integratori. Ne esistono molti sul mercato, diversi per forma farmaceutica e modalità di assunzione e generalmente contengono:
• Cistina e Metionina: due aminoacidi contenenti zolfo, fondamentali per la sintesi della cheratina e delle proteine ad essa associate, che conferiscono tenuta e resistenza non solo ai capelli ma anche alle unghie.
• L'olio da semi di Zucca è utile perché grazie ai fitosteroli in esso contenuti è in grado di regolare i livelli degli ormoni androgenici, il cui eccesso è una delle più frequenti cause della perdita dei capelli.
• Vitamine come la Vitamina E e le vitamine B.
• Minerali quali Zinco (favorisce la crescita del capello e la formazione della cheratina), Rame (che rinforza la radice del capello) e Selenio (azione antiossidante e protettiva).

Come prevenire la caduta

La caduta dei capelli è un fenomeno fisiologico che non deve preoccupare. Tuttavia, se dovessero cadere più di 100 capelli al giorno per tre mesi, vi consigliamo di rivolgervi a uno specialista. Se il fenomeno dovesse durare troppo a lungo è molto probabile che si tratti di una caduta cronica o "telogen effluvium" (versamento).
Quando si nota un temporaneo aumento della caduta dei capelli o un indebolimento può essere utile applicare delle fiale. Gli integratori agiscono dall'interno e l'uso contemporaneo delle fiale va a nutrire più velocemente il bulbo che come abbiamo visto è il centro vitale del capello.

Le buone abitudini per avere capelli sani

• Proteggere il cuoio capelluto e le lunghezze dai raggi del sole con appositi prodotti
• Lavare il cuoio capelluto con shampoo delicati
• Evitare l'uso del phon a temperature troppo alte o troppo vicino alle radici
• Stimolare il microcircolo sanguigno con delicato massaggio
• Nutrire il cuoio capelluto dall'interno con corretta alimentazione e occasionalmente con integratori
• In caso di caduta associare uno shampoo anticaduta, alle fiale e agli integratori

• Intervenire nel caso di patologie o squilibri ormonali con l’aiuto di un dermatologo

Se avete dubbi e domande non esitate a contattare i vostri farmacisti di fiducia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it