

## Come prevenire la caduta dei capelli: tutto quello che c'è da sapere

**Pubblicato:** Venerdì 19 Giugno 2020

La **perdita dei capelli** è un problema che può colpire chiunque. Le cause possono essere differenti ma, in ogni caso, per favorire un rinnovamento della chioma occorre, in primo luogo, modificare le proprie abitudini. Parallelamente a ciò, si può coadiuvare la ricrescita utilizzando **prodotti specifici** che ne rallentano la caduta, da applicare direttamente sul capello. È consigliabile **giocare d'anticipo** e iniziare il trattamento prima che il problema si manifesti in modo massiccio, agire già alla prime avvisaglie permette di mantenere una chioma forte e folta.

### Le fasi di crescita dei capelli

Ogni persona ha, in media, 150.000 bulbi piliferi, da ognuno di questi nasce un capello che attraversa, 4 fasi:

- Anagen, il periodo produttivo in cui si verifica la crescita, che si attesta in circa 1 cm al mese.
- Catagen, si tratta di una stasi in cui non aumenta la lunghezza del fusto.
- Telogen, è il momento in cui il capello si stacca e cade.
- Kenogen, è un periodo in cui il bulbo, tra un ciclo e l'altro, si riposa.

La fase di caduta di capelli può essere accentuata in alcuni periodi della vita a causa di: **stress**, disturbi ormonali o malattie. In questi casi si possono usare dei rimedi per aiutare la propria chioma a crescere forte e sana, uno di questi è la **lozione capelli di Foltina Plus** che, se associata ad un corretto stile di vita, può contribuire a migliorare la salute della chioma. Si tratta di un prodotto a base esclusivamente di **ingredienti naturali**, tra cui si annoverano: serenoa, fieno greco, e arginina che favoriscono la ricrescita se affiancati a uno stile di vita sano. Basta impiegarne una noce sulla cute, una volta al giorno, e massaggiare per 5 minuti, con costanza: presto si potranno vedere i primi risultati: una chioma più lucida e la ricrescita di nuovi fusti.

### Le cause più comuni che determinano la perdita dei capelli

Avere una chioma rada è un problema che può mettere a **disagio** sia uomini che donne. Nel sesso femminile si può manifestare il **telogen effluvium** cioè una caduta di capelli massiccia che colpisce particolarmente la zona superiore della testa; questa carenza è molto visibile sulla fronte: si riesce a vedere la cute a causa di capelli radi sottili. Nell'uomo, invece, spesso i responsabili del diradamento della chioma sono gli ormoni, nello specifico si parla del **DHT** (diidrotestosterone), questo contribuisce alla caduta dei capelli soprattutto sulle tempie e nella parte alta del testa.

### Consigli alimentari per prendersi cura della propria chioma

Parallelamente all'uso di una lozione, per prendersi cura dei capelli, è fondamentale avere uno **stile di vita sano**, nello specifico è opportuno seguire una dieta equilibrata, ricca di alimenti che ne stimolano la crescita. I principali sono:

- **Ferro**, rafforza i capelli e agevola la rigenerazione delle cellule, inoltre aiuta a prevenire un

eccesso di sebo che può essere il responsabile di una massiccia caduta. Si trova nella carne, nel pesce, nel tuorlo d'uovo ma anche nei legumi.

- **Zinco**, favorisce la crescita di nuovi fusti, si trova nei latticini e nelle uova.
- **Zolfo**, è un elemento costitutivo della cheratina quindi è indispensabile per avere una chioma sana, si trova principalmente in: cipolle, legumi, asparagi e carni bianche.
- **Biotina** o vitamina B3 da assumere nella fase di telogen, cioè quando i capelli cadono abbondantemente, perché stimola la trasformazione degli alimenti e favorendone l'assimilazione, così che il corpo possa impiegarli per rinnovarsi. È presente nella carne, nei cereali e nel formaggio.
- **Vitamina A ed E** sono degli antiossidanti naturali che si oppongono ai radicali liberi, che determinano delle reazioni di degradazione che portano all'invecchiamento precoce del corpo. Sono molto presenti nella frutta, nella verdura e negli oli.

**Per concludere, l'assunzione di prodotti come Foltina Plus, se associati ad una corretta alimentazione e ad uno stile di vita sano può favorire la crescita dei capelli, prevenirne la perdita e migliorarne la salute.**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it