

Starbene
BENESSERE
IN FARMACIA

capelli

Speciale

I consigli

PER RIMETTERLI
IN FORMA
DOPO L'ESTATE

**NE PERDI PIÙ
DEL SOLITO?**

Ecco da cosa
può dipendere
(e cosa fare)

Cambiare look
a casa o in salone

***le tinture che
non danneggiano
la chioma***

**I BEAUTY SEGNALE
DA NON
SOTTOVALUTARE**

di Cristiana Gentileschi

Corbis



Al ritorno dalle vacanze i capelli appaiono opachi, crespi e non tengono la piega? Serve un intervento immediato con trattamenti speciali. E vitamine speciali

Se li vuoi **belli** è il momento di pensarci

«Che siano lunghi o corti non importa. Un capello è bello quando è sano», spiega la dottoressa Maria Lucia Cannazza della farmacia Vitruvio di Milano, esperta di preparazioni galeniche.

A quali segnali bisogna prestare attenzione?

«I capelli sofferenti si sporcano più facilmente, si sfibrano, cadono o presentano desquamazioni del cuoio capelluto. Non sono morbidi, setosi e docili al pettine, ma tendono a diventare più secchi o grassi, sono opachi, perdono volume».

Quali sono le cause?

«Ereditarietà, stress psicofisico, cattiva alimentazione, fumo e alcol in eccesso,

fattori ambientali (sole, vento ecc.). Senza contare che anche trattamenti troppo aggressivi possono danneggiarli».

Come correre ai ripari?

«Se i capelli sono opachi, aridi o crespi, se hanno la forfora oppure tendono a cadere in misura maggiore del solito, è opportuno agire su più fronti: dall'esterno, con trattamenti mirati, ma anche dall'interno, perché la causa di una chioma devitalizzata spesso è organica, ha a che vedere con il nostro corpo. Non per niente, secondo la cultura orientale, alla base di una bella capigliatura ci sono una mente serena, una vita attiva e una dieta equilibrata. Tre atout che regalano armonia ed equilibrio psicofisico. E che si riflettono sull'aspetto esteriore».

Un beauty segnale?

«Quando i capelli mancano di luminosità la causa può essere l'eccessiva aggressione dei radicali liberi, sostanze responsabili della degradazione cellulare. In questo caso un aiuto arriva dalla vitamina E, antiossidante che previene l'invecchiamento del bulbo pilifero. Se, invece, il capello è soggetto alle doppie punte, meglio aumentare l'apporto di vitamina B: rinforza la struttura capillare e, in più, ne stimola la crescita».



La dottoressa Maria Lucia Cannazza, farmacista.

Sai come sono fatti?

Lo **stelo** (la parte esterna e visibile) e la **radice** (interna al cuoio capelluto), sono formati da **cheratina**, la proteina presente nello strato superficiale della pelle. Quella dei capelli, però, è più dura ed è costituita da tre strati concentrici. Il primo, più esterno, è la **cuticola**. Qui, le cellule si presentano piatte e leggermente sovrapposte, come le scaglie dei pesci. Se si dispongono in modo omogeneo, i capelli appaiono vitali e lucidi. In caso contrario, diventano opachi e più fragili. Il secondo strato dello stelo è formato dalla **corteccia**, che gli dà consistenza e ne definisce il colore. La parte più interna, infine, è il **midollo**, nel quale non è presente alcuna sostanza nutritiva. Serve solo a definire il diametro del capello, che può essere più o meno fine.



SE HANNO LE DOPPIE PUNTE

Corti o lunghi, i capelli al mare, complice l'accoppiata sale e sole, spesso si stressano.

Quindi al rientro è bene spuntarli eliminando le doppie punte e applicando un impacco ristrutturante e riparatore a base di ceramidi.

SE SONO RICCI

Per riequilibrare il pH dello stelo capillare e ripristinare la cheratina danneggiata dal sole, prova un trattamento urto: uno shampoo riparatore e purificante seguito da una maschera condizionante a base di semi di cotone, capace di restituire salute e vitalità ai capelli. Una volta alla settimana, fai un color-shampoo arricchito di pigmenti naturali, per ridare lucentezza alle chiome.

Problema forfora

È un inestetismo che può avere diverse origini: stress, alimentazione errata, fegato e intestino affaticati. La ghiandola sebacea lavora troppo, irritando e screpolando il cuoio capelluto, che perde piccoli lembi di pelle, quelle antipatiche scaglette che si depositano sugli abiti.

✓ Le soluzioni

Per stabilire una cura efficace è meglio consultare il dermatologo. Un aiuto, comunque, arriva dai peeling a base di ingredienti naturali come l'henné neutro. Si applica sulla cute e si lascia in posa per qualche minuto prima di risciacquare: non colora ed è una pulizia profonda che elimina le squame e le cellule morte e fa

respirare il capello. Bene anche i gommage, che permettono alla cute di "respirare" meglio.

✓ Il consiglio in più

A tavola, limita i fritti e cerca di tenere sotto controllo i grassi; per depurare e detossinare l'organismo prova l'estratto puro di betulla (20 gocce, due volte al giorno, per un mese).

LE CURE DI SETTEMBRE

SE SONO LUNGI

I raggi solari possono danneggiare la cheratina: il fusto diventa poroso e opaco e le punte si biforcano. In più, il colore, anche quello naturale, sbiadisce, un effetto più evidente per chi ha capelli lunghi. Le tonalità che al mare perdono più colore sono quelle calde: i castani, i rossi ramati, i dorati. Per ripristinare colore e lucentezza alterna i prodotti lucidanti a quelli ristrutturanti.

SE SONO TINTI

Le colorazioni, si sa, interagiscono con i raggi Uv: le squame si sollevano e rendono opaco il fusto. Per ritrovare la brillantezza usa per un mese solo prodotti specifici per capelli trattati e chiedi al parrucchiere di agire in modo mirato sul colore, lasciando le sfumature più belle create dal sole e coprendo le tonalità gialle e rossicce.

L'OLIO NUTRIENTE

È un trattamento per capelli sfibrati o con doppie punte. Contiene olio di jojoba, girasole, sapone e lino. Passalo sui capelli asciutti, ciocca per ciocca, lascia in posa per un'ora e procedi allo shampoo e al risciacquo. Aggiunto alle tinture, protegge la chioma dall'aggressione delle sostanze chimiche. Karité Bio Mix Oil, 60 ml, 17,50 €.



LI PERDI perché succede?

È normale che ne rimangano un po' nella spazzola. Ma quando la chioma si riduce molto di volume è bene capirne il motivo. Possono essere la stanchezza, lo stress, la dieta sbilanciata...

«Prima di tutto è bene chiarirsi: c'è caduta e caduta», spiega Federico Fiori, chirurgo plastico, esperto in trapianto di capelli. «Ritrovare nella spazzola da 30 a 100 capelli al giorno è del tutto normale, così come perderne dal 20 al 30% in più in autunno rispetto al resto dell'anno. Considerando che, in media, abbiamo oltre 200 capelli per ogni centimetro quadrato di cuoio capelluto, si capisce come quello della caduta quotidiana sia, spesso, un falso problema. È molto diverso, invece, il caso dell'**alopecia**. La più diffusa, quella androgenetica, colpisce circa il 50% degli uomini e il

30% delle donne intorno ai 50 anni. Spesso è legata a un eccesso di ormoni androgeni (causata a volte dalla sindrome da ovaio policistico). Anche il calo degli estrogeni, che influenzano positivamente la salute dei capelli, può favorirne la caduta: ecco perché **l'alopecia femminile si manifesta in genere dopo la menopausa** o in occasione di uno squilibrio ormonale. La caduta precoce può essere legata anche a fattori **esterni**: radiazioni Uv, agenti chimici, fumo di sigaretta, stanchezza cronica, cattive abitudini alimentari possono

scatenare o peggiorare il problema. **Anemia e carenze di ferro** fanno altrettanto. In questi casi occorre intervenire all'origine: si eviterà che il nuovo capello cresca più sottile e la capigliatura nel suo insieme risulti meno folta. Infine, è bene tenere in considerazione che **i capelli invecchiano** insieme a noi. Fino a 10-15 anni, infatti, da ogni follicolo ne spuntano 3-4; progressivamente, ne nascono meno (anche uno solo) e con un diametro inferiore. Molti di quelli che cadono, dunque, non vengono più rimpiazzati.

L'AUTUNNO È LA STAGIONE PIÙ A RISCHIO

Sai perché i capelli si comportano come le foglie, che cadono in autunno? La colpa è dell'equilibrio ormonale che, fra settembre e novembre, è alterato dalla diminuzione delle ore di luce. In più, dopo l'estate i bulbi sono indeboliti dal sole, dalla salsedine, dal vento e dal sudore. Per prevenire la caduta autunnale puoi assumere ogni giorno integratori a base di zinco e vitamine B5, B6, PP, E, che rinforzano i capelli e ne favoriscono la ricrescita.

STRATEGIE MIRATE dalla dieta ai trattamenti

Non farti mancare latticini, legumi e frutta secca. Poi, prova con le lozioni. E se non bastano chiedi al medico

1 L'ESAME TRICOLOGICO

Può essere utile per valutare lo stato di salute dei capelli, le alterazioni della crescita o individuare le cause della caduta. I più frequenti sono il tricogramma, in cui si osservano al microscopio circa 60-70 capelli prelevati da aree diverse del cuoio capelluto, e il pull test, un vero e proprio conteggio dei capelli che cadono in un determinato periodo. Un altro esame utilizzato è il fototricogramma, che tiene sotto controllo, in una zona precedentemente rasata, il numero dei capelli in ricrescita.

certa efficacia in caso di predisposizione genetica e stress, elementi capaci di provocare cadute importanti e persistenti. Tra i prodotti naturali di origine vegetale, prova quelli a base di ginseng, caffeina, lievito di birra e miglio, ottimi per migliorare l'irrorazione sanguigna del bulbo pilifero. Ricorda, però, che è importante la prevenzione. Sì, quindi alle cure intensive a base di integratori e lozioni che operano in sinergia rigenerando il capello: un ciclo di almeno due o tre mesi, da ripetere a ogni cambio di stagione. Vedere che la situazione migliora è un valido stimolo e aiuta a ritrovare serenità e sicurezza. L'aspetto psicologico, infatti, ha un ruolo chiave: vivere la caduta dei capelli con ansia procura uno stress in più, che non aiuta ad arginare il problema.

2 L'ALIMENTAZIONE

Le carenze alimentari peggiorano il problema. Chiediti se assumi la giusta quantità di proteine (le trovi in carne, pesce, legumi, formaggio, uova) e sali minerali come magnesio, potassio e ferro. Se dal test tricoloico o l'esame del sangue risultassi carente di minerali, corri ai ripari con integratori mirati, senza dimenticare la corretta alimentazione. Tra gli alimenti privilegia i legumi, ricchi di ferro, zinco e biotina, fondamentali per la ricrescita; le noci, ottima fonte di minerali e di acido alfa-linoleico, che migliora la salute della capigliatura, i latticini (meglio se con pochi grassi) che apportano calcio, utile per la crescita della chioma.

3 LE CURE LOCALI

I trattamenti locali, con lozioni a base di principi attivi come il minoxidil, e i rimedi da assumere per bocca, ad esempio quelli contenenti finasteride, hanno dimostrato una

4 IL TRAPIANTO

La chirurgia della calvizie può risolvere situazioni anche difficili. In sostanza, si effettua un autotrapianto di unità follicolari con un bisturi particolare (tecnica FUE). Il limite? Deve esserci una buona "area donatrice"; i capelli, poi, vengono "spostati" e non aumentano di numero: se le aree calve sono ampie, il prezzo sarà una chioma più povera. Sono in fase di studio e sperimentazione, invece, i trattamenti a base di cellule staminali vegetali (veicolate al cuoio capelluto grazie alla tecnica dell'elettroporazione) che aiutano ad aumentare la vitalità delle staminali umane, le cellule indifferenziate da cui nasce il capello, rallentandone l'invecchiamento e la "morte".

AZIONE URTO

Kigelia africana, *salvia sclarea*, cannella e ginkgo biloba lavorano in squadra nel complesso Kapilarine®, che migliora la microcircolazione del cuoio capelluto, favorisce il naturale ciclo vitale dei capelli e ne stimola la ricrescita. Un'efficacia potenziata dai fitoestratti di ortica, rimineralizzanti e purificanti, e dal peperoncino, stimolante del microcircolo. Per un'azione urto friziona una fiala sul cuoio capelluto 2 volte alla settimana, per 6 settimane. Per il mantenimento o per rinforzare i capelli, applicala una volta alla settimana per un mese. *KH Anticaduta*, *Keramine H*, 12 fiale da 6 ml, 13,20 €.



IL RIMEDIO IN PILLOLE

Quando i capelli sono deboli e tendono a cadere a causa di stress, alimentazione scorretta, sole e fumo, puoi provare un integratore che fornisce al capello un supplemento di attivi protettivi e nutrienti specifici come SincroBiogenina, metionina, vitamina B6, acido folico, zinco, rame, *Olea europea*, *Vitis vinifera*, selenio, vitamina C ed E. *Bioscalin SincroBiogenina*, 30 compresse 26,30 €.

I trattamenti di ultima generazione sono rispettosi della salute del capello. Ecco le formule più nuove

Colore sì, MA IN TOTALE SICUREZZA

«La moda gioca con i colori», spiega Luigi Ciccarelli, hair stylist e direttore artistico della Maison Mami. «Bandite le nuance uniformi e piatte, troppo cariche e finte: si usano tonalità soffuse, riflessi di luce intensi e brillanti. Oppure, al contrario, colorazioni shock. In ogni caso, la priorità è preservare la salute del capello. Cosa possibile, grazie a nuove colorazioni più rispettose e tecniche meno aggressive».

Le gocce sul biondo

«Per quanto riguarda i biondi, meglio evitare le cartine che, chiudendo il capello, "cuociono" letteralmente le ciocche», spiega lo stylist. «Per le schiariture sono ideali le tecniche che non rovinano la chioma. Nei nostri saloni, per esempio, proponiamo le *drops*, speciali gocce trasparenti che avvolgono le ciocche lasciando passare l'aria e fissano i pigmenti di colore con un particolare effetto *dégradé*; oppure il *solarium*, procedura innovativa e non aggressiva: si esegue direttamente al lavandino, con i capelli disposti a raggiera, e consente un risultato naturale».

I frappè di henné

Le colorazioni più soft si fanno sui capelli bagnati, in modo da proteggere la struttura del capello e consentire sfumature più naturali, con meno "stacco" tra l'una e l'altra. «Per quanto riguarda le basi, dai biondi alle tinte più scure, l'ideale sono i frappè di henné», spiega

Ciccarelli. «Sono impacchi con acqua calda, yogurt magro, olio di oliva, henné e polveri riflessanti (ricavate da camomilla, foglie di noce, cannella a seconda della tinta che si vuole ottenere). Si tratta di un vero e proprio trattamento curativo e colorante, perfetto per riparare i capelli rovinati (per esempio al rientro dalle vacanze) e utilizzabile anche dalle donne in gravidanza. Lascia i capelli morbidi e ristrutturati, regalando allo stesso tempo nuance brillanti e una miriade di riflessi luminosi che non sbiadiscono nel tempo».

LO SHAMPOO

Aminoacidi della pappa reale, un complesso a base di miele di castagno, fiori d'ibisco e d'arancio: ecco gli ingredienti di questo shampoo, tutti attivi che agiscono in profondità per riparare i capelli sfibrati, nutrire il fusto, ristrutturare la fibra e aumentarne l'elasticità. *Effetto Reale, Shampoo Nutrimento Intenso, L'Erbolario*, 200 ml, 10 €.



Getty

5 CONSIGLI SULLE TINTE FAI DA TE

Colorazione a casa? Si può fare. Ma è meglio usare qualche precauzione, dal test antiallergico alla prova sulla nuca

- 1 Evita lo shampoo almeno il giorno prima di un trattamento-colore, perché asporta il sebo presente sul cuoio capelluto, rendendolo più sensibile e vulnerabile.
- 2 Prima di qualsiasi colorazione o decolorazione, accertati che il cuoio capelluto sia integro, senza irritazioni o dermatiti.
- 3 Per evitare reazioni allergiche, metti una goccia di miscela nell'incavo del gomito, lasciala in posa il tempo necessario e sciacqua. Se dopo 24 ore non vedi arrossamenti, pruriti o eczemi, procedi alla tintura.
- 4 Prima di cambiare radicalmente il colore dei capelli, fai un semplice test di prova. Taglia una piccola ciocca dalla nuca, legala con un filo in cotone e procedi alla decolorazione o alla tintura, seguendo i tempi di posa, così vedrai subito l'effetto finale.
- 5 Per evitare di macchiare la pelle nella zona delle tempie o della nuca, isola queste aree con un velo di gel per capelli o di crema idratante.

4 IDEE IN PIÙ

NON STRAPPARTI I CAPELLI BIANCHI

È vero: ne ricresceranno di più. Lo strappo danneggia i melanociti del follicolo, le cellule che "colorano" il fusto. Considerato che da un solo follicolo spuntano più capelli, il danno cellulare si rifletterà sul colore di un ciuffetto intero.

DAI OLIO AI RICCI

I capelli ricci temono i brushing aggressivi, soprattutto a casa. Prima di asciugarli applica oli setificanti a base di argan o baobab, che proteggono lo stelo senza ungere e lo rendono morbido.

RISCOPIRI I BIGODINI

L'asciugatura più rispettosa della salute del capello? I vecchi bigodini, perché non stressano e non danneggiano il fusto; vanno bene, in generale, tutte le asciugature "lente".

FAI L'IMPACCO AL LIMONE E MIELE

La tua chioma è disidratata e non hai un trattamento specifico? Niente paura, puoi gestire l'emergenza con un impacco di limone e miele, da tenere in posa mezz'ora e poi risciacquare.

DONNE E COLORE: cosa dicono le statistiche*

Oltre il **70%** delle donne tra i 15 e i 60 anni si tinge i capelli.

Perché lo facciamo? Ecco le nostre risposte

56% per coprire i capelli bianchi
20% vuole ravvivare il colore naturale
16% sceglie un cambiamento radicale
7% per schiarire i propri capelli

E l'obiettivo beauty finale è...

62% piacere a se stesse
48% sentirsi più belle
32% sembrare giovani

Il risvolto psicologico?

Per il **39,3%** la tinta migliora l'umore;

secondo il **32,7%** regala energia. In una fase storica in cui l'umore è piuttosto basso, dicono le intervistate, si sente il bisogno di una ricarica per ripartire.

Cosa dicono le donne (il 14%) che non hanno mai fatto una tinta

48% non ne ha mai sentito l'esigenza;
30% preferisce il proprio colore o ha paura di rovinare i capelli
38% non vuole essere schiava della ricrescita
27% preferisce il proprio colore naturale
17% non ha ottenuto la nuance desiderata
14% ha rovinato i capelli con la tinta
9,8% lo faceva ma ha smesso

* I dati emergono da una recente indagine da AstraRicerche per L'Oréal Paris su un campione di donne tra i 15 e i 60 anni.

PROTEGGE AL MARE, MA ANCHE IN CITTÀ

Studiato per preservare i capelli in vacanza, contro le aggressioni del sole, del sale e del cloro, ma perfetto anche in città. *Phyto Plage Huile Protectrice* è uno speciale olio-trattamento che protegge dai raggi Uv, mentre ripara la fibra capillare. Merito della formula, ricca di cera d'oliva, nutriente, estratti di calendula, salice e rosmarino, dalle proprietà idratanti e ammorbidenti. *Phyto Plage Huile Protectrice, Phyto*, 100 ml, 16 €.





Getty

DIMMI CHE CAPELLI HAI e ti dirò come rimediare

✓ Sono aridi

LE CAUSE Potrebbero essere legate ad alcune abitudini scorrette, per esempio l'uso di prodotti aggressivi che alterano la struttura del capello.

COSA FARE Integra la tua dieta con lo zinco, un minerale che contribuisce a rivitalizzare le cellule. Si trova nel fegato e nei frutti di mare da consumare, alternandoli, tre volte alla settimana (una volta fegato, una volta frutti di mare ecc.) per almeno 2 mesi. Poi, una volta ogni 7 giorni.

✓ Sono "pesanti"

LE CAUSE Può dipendere da una digestione lenta.

COSA FARE Mangia 200 g di verdura cruda a pasto che depura l'organismo e ne stimola le funzioni digestive. Aggiungi 20 gocce di estratto di equiseto, 3 volte al giorno, a mesi alterni. Lava i capelli con specialità che purificano il cuoio capelluto.

✓ Sono sfibrati

LE CAUSE Capita, nei casi di stress psicologico, debolezza, stanchezza fisica.

COSA FARE Rimedia con un valido apporto di ferro (carne rossa, lenticchie e pesce azzurro). L'ideale sarebbe affiancare alla terapia qualche seduta di rilassamento come lo yoga.

✓ Hanno perso volume

LE CAUSE Può dipendere da stitichezza o gonfiori addominali. Sofferenze fisiche che, rallentando i meccanismi di depurazione dell'organismo, si riflettono sui capelli.

COSA FARE Bevi 2 volte al giorno 15 gocce di estratto puro di tarassaco. Limita frutta e verdure cotte che fermentano. E massaggia il cuoio capelluto e i capelli puliti con una lozione a base di oli essenziali di salvia, ortica e rosmarino.

✓ Crescono lentamente

LE CAUSE Può essere colpa di una carenza di vitamina A, sostanza che favorisce una crescita sana e regolare e contrasta l'azione dei radicali liberi.

COSA FARE Consuma ogni giorno frutta e verdura di colore rosso-arancio, come agrumi, pesche, albicocche, nespole e frutti di bosco. Tra gli ortaggi, carote, peperoni, barbabietole e zucca.

Sai perché hai voglia di un nuovo look?

I desideri e i cambiamenti legati ai capelli coinvolgono la sfera emotiva e portano dritte alla poltrona... del parrucchiere

A volte sentiamo la necessità di un taglio drastico o un cambio di colore. «Essendo plasmabile, **la capigliatura è un forte strumento di comunicazione non verbale**», dice la psicologa Valentina Danelon. «È uno degli strumenti di cui ci si serve, in modo più o meno conscio, per mimetizzarsi nella

società o al contrario per mettersi in mostra. Una donna che passa dai capelli lunghi a un taglio corto forse vuole dimostrare la propria "forza", la volontà di affermarsi. Quanto al colore, "farsi bionda" può riflettere la voglia di elevarsi socialmente, mentre scurire le chiome il desiderio di apparire più affidabile».

Focus Il ciclo di vita dalla nascita alla caduta

Il ciclo di crescita del capello avviene in tre tappe, in cui si alternano momenti di riposo e di attività cellulare.

1. FASE ANAGEN

È la prima fase e dura dai 3 ai 7 anni; le cellule si moltiplicano e formano la cheratina. Lo stelo si allunga circa 1 cm al mese.

2. FASE CATAGEN

Dura da due a tre settimane. È la fase in cui le cellule smettono di moltiplicarsi; il capello non si allunga più e il bulbo si porta verso gli strati più superficiali del cuoio capelluto.

3. FASE TELOGEN

Un periodo che dura 2

o tre mesi, in cui cessano del tutto le attività vitali.

Il capello è ancora nel follicolo pilifero ma i legamenti che lo ancorano sono più deboli. Basta tirarlo appena perché cada, in quanto risente della spinta del nuovo capello in formazione. Al termine di questa fase il bulbo riprende la sua attività.

*Non perdere
il prossimo
speciale farmacia
**CURA DELLA
PELLE**
su Starbene
in edicola
il 7 ottobre*

CAPELLI IN RETE

Ecco dove trovare informazioni e altri consigli sul tema:

- gitri.it
- sitri.it
- trichology.edu.au (in inglese)