

Salute e bellezza dei capelli

Perdere i capelli, vederli diradarsi e farsi più deboli e sottili è un problema per tutti, uomini e donne.

Un'igiene accurata, un'alimentazione equilibrata e trattamenti specifici possono contribuire a migliorare la situazione. La caduta dei capelli, insieme alla forfora e ai capelli grassi, è un problema molto comune: spesso viene vissuto con un' apprensione eccessiva rispetto alla reale gravità, soprattutto considerando che le conseguenze che ne possono derivare non hanno alcuna influenza sulla salute, ma sono esclusivamente estetiche. Una chioma folta e luminosa evoca infatti salute e benessere, mentre capelli opachi, sfibrati, radi, untuosi, danno spesso un aspetto dimesso e insalubre. La crescita del capello non avviene in modo continuo ma secondo un ritmo ciclico ed è influenzata da diversi fattori fra cui l'età delle persone, i meccanismi di secrezione sebacea e gli ormoni.

Questo spiega perché in determinati periodi della nostra vita possiamo constatare un aumento della caduta dei capelli o un indebolimento della loro struttura.

Nel periodo autunnale è facile trovare sul pettine o sul cuscino una gran quantità di capelli; non è solo un'impressione, sembra infatti che in questo periodo sia maggiore la quantità di follicoli Piliferi in fase di ricambio. Questo evento tuttavia è di solito passeggero e non deve preoccupare: si tratta semplicemente della accentuazione di un fenomeno presente tutto l'anno.

La parte visibile dei capelli è la parte non vivente, mentre la parte vitale si trova più o meno cinque millimetri sotto la cute.

È questa la struttura (radice) responsabile della crescita dei capelli; infatti, essendo inserita nel follicolo che è riccamente vascolarizzato, riceve attraverso il sangue tutte le sostanze nutritive necessarie per la formazione delle nuove cellule che andranno a formare il capello. È su questa struttura inoltre che dovrà agire qualsiasi sostanza destinata a coadiuvare o a stimolare il processo di crescita.

La caduta dei capelli quindi è un fenomeno fisiologico dovuto al loro naturale ricambio, in determinate condizioni (es. situazioni di stress, malattie, gravidanza, allattamento, ecc.) può essere più accentuata, ma una volta rimossa la causa, il problema in genere scompare.

A causare la perdita dei capelli concorrono anche lo smog, il fumo, trattamenti aggressivi, bagni ripetuti (in piscina, al mare, ma anche le frequenti operazioni di detersione quando l'acqua del rubinetto è molto ricca di calcare), una protratta esposizione ai raggi UV, il phon, il casco del parrucchiere... Tutti questi fattori possono comunque contribuire ad indebolire il capello e ad aumentarne la caduta. Queste situazioni vanno tuttavia distinte dall'alopecia androgenetica, dall'alopecia areata, dal telogen effluvium che sono malattie vere e proprie e come tali vanno affrontate con trattamenti opportuni: solo il medico saprà consigliare la terapia adatta (ad esempio minoxidil, finasteride ...). Sono molti i prodotti proposti come coadiuvanti in caso di caduta dei capelli. Nella loro composizione troviamo vitamine (soprattutto del gruppo B), minerali (es. zinco, ferro, rame ...), aminoacidi come la cistina, la prolina e la metionina, sostanze di derivazione vegetale (*Serenoa repens*, proteine della seta, chinina ...) e altre sostanze ancora (aminexil, cheratina ...).

Per alcuni prodotti è prevista l'applicazione locale (fiale e lozioni), altri sono integratori dietetici da assumere per bocca.

L'impiego degli uni e degli altri non deve essere disgiunto tuttavia da abitudini alimentari corrette: una dieta varia ed equilibrata, oltre ad essere preziosa per la salute in generale lo è anche per la salute dei nostri capelli.

Inoltre tutti i prodotti disponibili sul mercato oltre a non avere effetti immediati hanno un'efficacia in genere limitata al periodo di trattamento, per questo motivo le persone che soffrono in modo permanente di questo disturbo dovrebbero abituarsi all'idea che qualsiasi trattamento intrapreso dovrà essere protratto per lunghi periodi.