

Caduta stagionale dei capelli, la piccola muta dell'uomo.

Non vi può essere il minimo dubbio che questi peli, sparsi qua e là sul corpo, non siano i rudimenti dell'integumento uniformemente peloso degli animali...
(Charles Darwin, *L'Origine dell'Uomo e la scelta in rapporto col sesso*, 1871)

Che i capelli e i peli sul nostro corpo siano uno dei tanti segni della nostra discendenza dal mondo animale lo disse, forse per la prima volta, Charles Darwin nel 1871. Non deve pertanto sorprendere se anche noi esseri umani, come molti altri mammiferi, siamo soggetti a qualcosa di simile ad una piccola muta in primavera e in autunno, quando perdiamo più capelli del solito.

Anche se i capelli non svolgono alcuna funzione vitale, la loro bellezza e salute ha da sempre grande importanza. Memori del racconto biblico di Sansone, la caduta dei capelli viene vissuta da molti con una apprensione eccessiva. Per queste persone l'autunno spesso rappresenta un periodo critico: quando la quantità di capelli che rimangono nel pettine o sul cuscino aumenta, scatta l'allarme! In realtà non ci si deve preoccupare in quanto si tratta semplicemente dell'accentuazione di ciò che avviene normalmente. Ogni capello infatti segue un ciclo di crescita che dura dai 2 ai 3 anni e, in ogni momento, circa il 90% dei follicoli piliferi, le strutture che generano i peli e i capelli, si trovano in una fase attiva (che consente una crescita di circa 1 cm al mese) mentre il restante 10% è in una fase di riposo; alla fine il capello cade e al suo posto ne spunta uno nuovo, che inizia il suo ciclo vitale. Perciò è normale perdere ogni giorno dai 50 ai 100 capelli, che vengono presto sostituiti. In autunno, probabilmente per le variazioni ormonali dovute alla minore esposizione alla luce diurna, un maggior numero di follicoli piliferi entra contemporaneamente in una fase di riposo ("telogen") e aumenta il numero dei capelli che cadono.

Si tratta perciò di un fenomeno fisiologico, una condizione che in genere perdura per alcune settimane, dopodiché, se i processi fisiologici funzionano bene, si risolve spontaneamente. Solo se il problema permane oltre i 3-4 mesi o assume una intensità preoccupante, può essere opportuno rivolgersi ad un dermatologo per indagarne le cause e scegliere il trattamento più opportuno. Una maggior cura dei capelli in questo periodo non guasta ma l'importante è ricordare anche che la salute dei capelli migliora se:

- ci si alimenta in modo vario, per assicurare all'organismo l'apporto di tutte le sostanze nutritive necessarie;
- non si fuma;
- non si sottopongono i capelli a stress termici troppo frequenti o intensi (es. uso inappropriato del phon o del casco o della piastra);
- si evita l'impiego troppo frequente di tinture o decoloranti che possono danneggiare i capelli e favorirne la caduta.

Che cos'è l'alopecia?

La perdita dei capelli viene definita con il termine medico di "alopecia". L'origine di questa parola è il termine greco "alopex", che significa "volpe, simile alla volpe", forse per richiamare le muta del pelo a cui questi animali (ma non solo questi) vanno incontro periodicamente. La caduta stagionale dei capelli si può definire perciò una forma di alopecia temporanea. Una delle alopecie più frequenti è quella androgenica, così chiamata perché dovuta all'effetto degli ormoni androgeni sui follicoli piliferi. Si manifesta per lo più nell'uomo con un lento e progressivo arretramento della linea fronto-temporale e diradamento al vertice.... in parole povere "stempiamento" e "pelata". Le possibilità di intervento sono limitate. L'applicazione topica di minoxidil produce una modesta ricrescita ma deve essere continuata indefinitamente.

Prodotti per i capelli

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

Altre cause

La caduta stagionale dei capelli non è l'unica condizione di alopecia temporanea. La crescita del capello è influenzata da molti fattori. Questo spiega perché in determinati periodi della nostra vita possiamo constatare un aumento della caduta dei capelli o un indebolimento della loro struttura. Un evento stressante sul piano psico-fisico, come una malattia febbrile, un intervento chirurgico, un trauma psichico o il parto, è in grado di "sincronizzare" un maggior numero di follicoli piliferi in una fase di quiescenza, con caduta dei capelli a distanza di 2-4 mesi dall'evento stesso. In questi casi si osserva un diradamento generalizzato dei capelli ma una volta rimossa la causa, il problema in genere scompare. Un altro fattore di rischio è rappresentato dalle diete drastiche, che causano una carenza di nutrienti essenziali (aminoacidi, vitamine, minerali...).

A causare la perdita dei capelli concorrono anche lo smog, il fumo, trattamenti aggressivi o troppo frequenti.

Va ricordato infine che diversi farmaci possono provocare una perdita temporanea di capelli, in particolare gli anticoagulanti, gli antidepressivi e, in certi casi, la pillola anticoncezionale.