



Giovane di testa

Buone notizie per chi soffre di doppie punte. E anche per chi, superati gli anta, si ritrova con una chioma stopposa e ribelle. Non è più necessario dare un taglio netto. Rigenerazione capillare e trattamenti lucidanti risolvono i problemi dei capelli invecchiati

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

IL PIACERE *di farti bella***Dalle punte**

I capelli possono vivere, e crescere, fino a sette anni. Poi, entrano in una fase di riposo, che dura circa due settimane, infine cadono. «Dal momento che i fusti, a partire dalla radice, si allungano di circa mezzo millimetro alla settimana, la parte più vecchia è quella verso le punte: soggette da lungo tempo alle aggressioni esterne, tendono a rovinarsi» spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. Ecco perché, soprattutto chi porta i capelli lunghi, deve fare i conti con punte che si spezzano o si sdoppiano e fusti sfibrati e stopposi. Inoltre, le tinture e la permanente, la piastra e il phon, il sole e la salsedine, a lungo andare, sciupano inizialmente il rivestimento esterno, cioè le cuticole, e successivamente la fibra interna del capello. Non sempre la classica spuntatina basta a rimediare, perché a volte sono danneggiati gli interi fusti capillari.

(segue a pagina 66)



1 Il balsamo Age Rejuvenating Conditioner Biologie di Matrix (dal parrucchiere) dà corpo ai capelli. **2** Il detergente Oil Nutritive Shampoo Gliss Hair Repair di Testanera (3,59 euro) protegge dalle doppie punte. **3** Il fluido Age Control Serum Bio-Rigenerante di Eks Surgiva Marine (dal parrucchiere) combatte l'invecchiamento. **4** La maschera Age Recharge Firming Masque di Kérastase Resistance (dal parrucchiere) regala elasticità e volume ai capelli assottigliati dal tempo.

Dalle radici

«Gli estrogeni, cioè gli ormoni femminili, hanno un effetto positivo sul ciclo dei capelli. In particolare, aumentano la durata della fase detta anagen, quella in cui i fusti si sviluppano» spiega la dermatologa Belmontesi. «Dopo i 45 anni, però, ancora prima che cominci la menopausa, il nostro corpo inizia a produrre meno estrogeni». Il calo di questi ormoni fa sì che la caduta fisiologica, che può arrivare anche a 100 capelli al giorno, non venga compensata in modo adeguato. E la chioma diventa meno folta. Quando gli estrogeni si riducono, inoltre, si innalza il livello di un enzima responsabile dell'assottigliamento dei capelli e della loro caduta. E non è finita qui: le chiome tendono a essere più ribelli perché cambia proprio la struttura dei fusti. I legami chimici che li compongono, infatti, si allentano e aumentano le cariche elettrostatiche che rendono i capelli svolazzanti. Infine, le alterazioni ormonali possono cambiare la si-

tuazione delle ghiandole sebacee del cuoio capelluto, facendo diventare la chioma più grassa e pesante oppure, al contrario, più secca.

Cosa puoi fare da sola Usa trattamenti specifici anti age. «In commercio si trovano molti prodotti creati per combattere l'invecchiamento dei capelli. Si tratta di shampoo, balsami e maschere a base di oligoelementi, vitamine e antiossidanti che donano maggiore elasticità e resistenza ai fusti» spiega Belmontesi. «Se il problema è la caduta, invece, sono molto utili le fiale rinforzanti a base di aminexil, che migliora l'ancoraggio della radice al cuoio capelluto». Applicale massaggiando a lungo il cuoio capelluto, così stimoli la microcircolazione e, di conseguenza, l'ossigenazione e il nutrimento dei bulbi. Quando i capelli appaiono appesantiti, ci vuole uno shampoo delicato, per esempio a base oleosa, da usare anche tutti i giorni. Mentre, in caso di chiome secche e porose, un impacco di olio di semi di lino

(segue a pagina 66)

IL PIACERE *di farti bella*

CORBIS

(segue da pagina 65)

Cosa puoi fare da sola Per rigenerare i capelli sfiibrati, ci vogliono prodotti ristrutturanti a base di vitamine e amminoacidi in formula micronizzata, cioè così piccoli da penetrare in profondità nei fusti. Sono, in genere, maschere e sieri da applicare a ogni lavaggio e lasciare agire per qualche minuto. Ci sono poi i prodotti sigillanti, a base di siliconi, che compattano le punte ed evitano che si aprano. «Per non danneggiare i capelli ed evitare che si formino doppie punte, poi, è importante usare bene il phon» avverte la dottoressa Belmontesi. «Bisogna scaldare lentamente l'aria che esce dal phon, iniziando dal getto freddo. Altrimenti, la differenza di temperatura tra i fusti bagnati e, quindi, freddi e il calore dell'asciugacapelli provoca uno shock termico al fusto, che si spacca». Inoltre è molto importante curare l'alimentazione. «Una dieta povera di proteine, in particolare di carne e pesce, danneggia dall'interno i capelli, perché viene a mancare la materia pri-

ma di cui sono costruiti» dice la dermatologa.

Cosa puoi chiedere al parrucchiere Si chiama ricostruzione capillare ed è il trattamento fatto dal parrucchiere per rigenerare la fibra dei capelli. Ormai tutti i saloni più aggiornati lo propongono. «Si comincia, in genere, con una lozione che penetra nella cuticola, raggiunge la corteccia e la ricostruisce. È a base di cheratina, la proteina di cui sono fatti i capelli, collagene, che idrata, e altre sostanze che restituiscono elasticità» spiega l'hairstylist Stefano Milani. «Segue uno shampoo specifico e, infine, si passa a una maschera ristrutturante a pH acido, che richiude la cuticola e restituisce lucentezza ai fusti». Di solito, questo trattamento va fatto una volta al mese. Se i capelli sono molto sciupati, il parrucchiere eviterà qualsiasi intervento aggressivo, come permanenti o decolorazioni. E, prima di ricorrere alla piastra o fare la piega con il phon, userà prodotti protettivi per creare una pellicola che eviti di scottare il capello e danneggiarlo ancora di più.

(segue da pagina 65)

o di germe di grano, fatto una volta alla settimana, è perfetto per restituire elasticità ai capelli.

Cosa puoi chiedere al parrucchiere In salone puoi fare un trattamento extra lucidante. «Spesso, la chioma over 50 tende a essere opaca» dice Milani. «Shampoo e balsamo professionali sono studiati per garantire il massimo effetto luminoso e farlo durare nel tempo. Hanno un effetto setificante e contengono, in genere, vitamine, pantenolo e amminoacidi che svolgono un'azione idratante, e oli che danno lucentezza e riducono l'attrito del pettine». Il parrucchiere sa consigliare anche la colorazione più adatta per non rovinare i capelli. «Oggi, con le nuove formule, le tinture sono un vero e proprio trattamento perché, insieme al colore, forniscono ai capelli elementi idratanti e ristrutturanti che restano racchiusi all'interno dei fusti» aggiunge Milani. Infine, una volta al mese, puoi fare una maschera al collagene, che ridona volume e corpo alla chioma.



- 1 Il fluido Age Restore Conditioning Spray Lifetex di Wella (dal parrucchiere) ammorbidisce i capelli e li difende dai radicali liberi.
- 2 Lo shampoo Plantur 39 di Dr. Wolff (10,90 euro) è studiato appositamente per rinforzare radici e fusti dopo la menopausa.
- 3 Il Balsamo Pieni e Corposi Pro-Age di Dove (3,09 euro) ha un'azione anti-ansietà.
- 4 La maschera Treatment Age Expertise di Indola (dal parrucchiere) ridensifica la struttura interna dei capelli over 50.