

## Notes - Bellezza

BEAUTY ROUTINE

## Problemi di capelli: non fare questi errori



**Autunno e primavera: sono le stagioni** in cui di solito si trovano più capelli sulla spazzola. «Nelle stagioni di mezzo la caduta aumenta perché è il ricordo genetico di una caratteristica tipica di altri mammiferi: la muta del pelo», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Si tratta perciò di un fenomeno fisiologico, che non deve preoccupare: in genere non dura più di 2-4 settimane. Per favorire la ricrescita e non peggiorare la situazione, ci sono 4 errori da evitare. Ecco quali.

### Trascurare l'alimentazione

Prevedi 3 porzioni al giorno di proteine alternando carne, pesce, uova, latticini, legumi. Inoltre fai il pieno di vitamine e sali minerali consumando frutta e verdura: così ti assicuri tutti i nutrienti necessari per la salute dei capelli e l'ossigenazione del cuoio capelluto. Se la tua alimentazione è sbilanciata, ricorri a un integratore.

### Fare trattamenti aggressivi

Stiratura, decolorazioni e

Nelle stagioni di mezzo un leggero diradamento è fisiologico. Per evitare che diventi più serio, segui i consigli della dermatologa

di **Laura D'Orsi**

permanente rischiano di indebolire ulteriormente i capelli. «Cautela anche con colore e piastra. Si a tinte leggere, come quelle all'acqua; per lisciare i capelli meglio utilizzare phon e spazzola non più di 2-3 volte alla settimana», consiglia la dermatologa.

### Lavarli con meno frequenza

Per paura di perdere più capelli a volte si tende a lavarli meno spesso, ma è una pratica che non ha alcuna utilità. I movimenti delle dita per detergere la cute accelerano il distacco dei fusti dai bulbi, ma sono capelli che sarebbero caduti lo stesso.

### Usare prodotti "generici"

Nei periodi di maggiore fragilità scegli shampoo privi di tensioattivi aggressivi, maschere leggere idratanti, prodotti di styling senza alcol. E per dare sprint alla ricrescita ok alle fiale rinforzanti, da massaggiare sulle radici con movimenti rotatori dei polpastrelli che fanno scorrere il cuoio capelluto.

### UN RIMEDIO DALLA MELA

È frutto di una ricerca tutta italiana il nuovo nutraceutico che contrasta la caduta e favorisce il rinfoltimento. Il principio attivo, Prociandina B2, si trova in alta concentrazione nella Melannurca Campana Igg ed è alla base di Annutri-Complex®. Gli studi hanno dimostrato che l'assunzione di 2 capsule al giorno per almeno 2 mesi riduce il diradamento ed estende la fase di crescita dei capelli. AnnurKap, 29 €, 30 cps; 49,50 €, 60 cps. In farmacia.



GALLERY STOCK