

DOSSIER

Caduta
Colore spento
Forfora
Doppie punte

Capelli

Gli occhi sono lo specchio dell'anima, ma per noi donne i capelli sono la sua cornice. E quando, dopo un'estate di bagni di mare e sole, di tuffi in piscina o di stress da lavoro, ce li ritroviamo in pessima forma, è il momento di correre ai ripari. Basta con le chiome sfibrate, scolorite, stop a forfora e a perdite eccessive: fai in modo che ritrovino corpo, energia, salute e bellezza

Testo di **Chiara Libero**

Tips

PROBLEMA N° 1

DOSSTIER

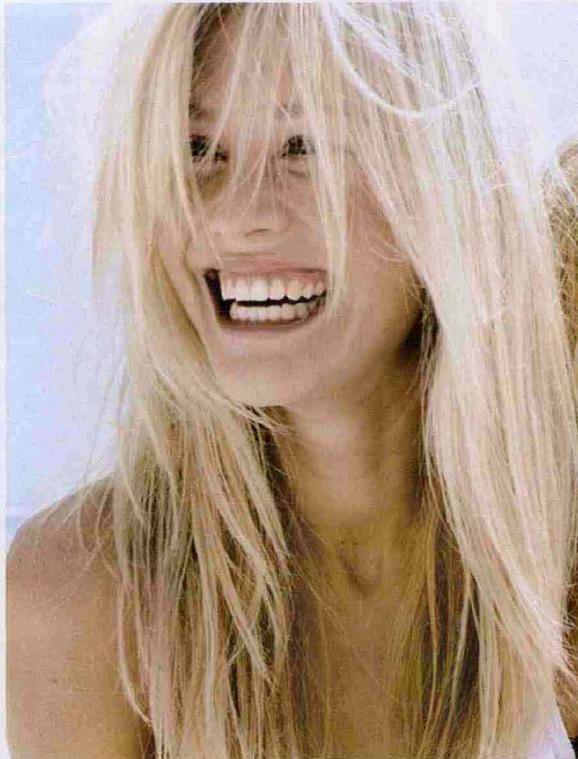
Il colore si è "spento"

La pelle si abbronzava, le chiome sbiadiscono: è questa la curiosa contraddizione che ci porta a chiedere aiuto ai maestri della tinta

Sole, aria, luce, mare: termini meravigliosi, ma che per il colore delle tue chiome nascondono mille insidie. «L'esposizione a questi fattori, durante l'estate, è responsabile dell'aggressione della struttura del capello da stress ossidativo», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Questo accade soprattutto se ricorri alla permanente, ai colpi di sole o alla colorazione: a fine vacanze, oltre alla ricrescita delle radici, ti troverai con una tinta spenta».

● **W la prevenzione** «Se hai curato i capelli con prodotti con filtri Uv, idratanti e protettivi, hai limitato molto i danni», aggiunge il cosmologo **Umberto Borellini**. «In caso contrario, cerca di tenerlo a mente per il prossimo anno, e nel frattempo scegli per la detersione shampoo privi di tensioattivi schiumogeni, come gli oli lavanti idrogenati. Non ti preoccupare, si eliminano con l'acqua tiepida». Per rinforzarli dall'interno aggiungi alla tua dieta degli integratori di aminoacidi (cisteina, cistina, guanina, elementi che formano la cheratina).

● **I trattamenti che illuminano** «Se non hai problemi di ricrescita chiedi al parrucchiere di farti una colata di colore con uno shampoo riflessante arricchito con vitamina E o cherati-



Van Kasteel

L'olio di amla è usato dalle donne indiane per nutrire le chiome in profondità. Lo trovi nei negozi etnici ma il suo odore forte non piace a tutte. In alternativa usa le maschere nutrienti alle erbe

na, che ristruttura e tonifica ridando vigore alla tua tinta naturale», suggerisce Belmontesi. «In alternativa puoi fare un impacco di hennè (se sei castano-rossa), tè (per le bionde) o mallo di noce (per le more): li trovi in erboristeria pronti all'uso». Inoltre, applica maschere trattanti con olio di semi di lino, che donano luminosità. E in un mese vedrai le tue chiome di nuovo lucide come seta.

ACCENDILI COSÌ

1. È un vero e proprio trattamento salva-colore lo **Shampoo-crema ristrutturante riacidificante Capelvenere di Helan**, con estratto di pompelmo e complesso ottenuto da *wasabi japonica*. 200 ml, 11,50 €. In erboristeria. 2. Privi di ammoniaca e ossidanti, **I colori dell'Erborario** sono gel che si eliminano a poco a poco rispettando la struttura del capello. In 7 nuances, da 8,90 €. In erboristeria. 3. Ravviva il colore tra una tinta e l'altra, intensifica i riflessi dei capelli naturali, idrata e nutre la maschera **Whim di Emsibeth**. In 8 tonalità. 180 ml, 19,40 €. Nei saloni.



SE VUOI UNA TRASFORMAZIONE RADICALE

Stai morendo dalla voglia di una tinta tutta nuova? Tieni presente che può mutare anche la percezione che gli altri hanno di te. Guarda gli esempi qui accanto: Charlize Theron con le chiome nero corvino assume subito un'aria da "dura"; con i capelli castani Cameron Diaz sembra più matura e meno ragazzina in cerca di quai. Infine, Julia Roberts da fatalona rossa si trasforma in una biondomele tutta dolcezza e buoni sentimenti.



PROBLEMA N° 2

DOSSIER

È ricomparsa la forfora

Al mare sembrava debellata, ora torna a imbiancare le spalle: vincila con prodotti delicati, integratori ad hoc e... un po' di relax

La colpa è di un fungo, la *Malassezia Furfur*, che tutti noi abbiamo, in piccole quantità, sul cuoio capelluto. «Il problema è quando questo microrganismo si moltiplica in modo anomalo: il risultato è la forfora, una desquamazione del cuoio capelluto che può essere secca (tipica degli adulti) o grassa (più frequente negli adolescenti, causata dalla dermatite seborroica)», sottolinea il dermatologo Giuseppe Zagni. «Può accadere per predisposizione genetica, un abbassamento delle difese immunitarie, ma anche per uno stress psico-fisico o trattamenti inadatti ai capelli. E mentre in estate la situazione, di solito, migliora, al ritorno in città, in ambienti caldo-umidi, la forfora può tornare».

● **Attacca su più fronti** «Proprio perché non esiste un solo fattore scatenante, la guerra alla forfora deve essere portata avanti su diversi piani», spiega Belmontesi. Inizia eliminando gli shampoo aggressivi e schiumogeni, le asciugature con il phon troppo caldo, le tinture permanenti o le decolorazioni che distruggono il film idrolipidico del cuoio capelluto e portano a un'iperproduzione di sebo. «Nei momenti di maggior disagio usa uno shampoo specifico, per periodi di uno-due mesi, mentre per

prevenire le ricadute scegli un olio lavante».

● **Addio al prurito** «Per rimuovere le squame senza indebolire i capelli puoi anche effettuare una maschera a base di alghe marine, prima dello shampoo, o un peeling con acidi della frutta o acido salicilico, mentre contro il prurito il medico ti può prescrivere un integratore a base di vitamina H (biotina). Un'ultima raccomandazione: la forfora reagisce male anche allo stress e quindi rilassati!

Sembra che l'inquinamento da polveri sottili sia una delle cause dell'aumento della forfora. Elimina lo smog dai capelli lavandoli di frequente, magari alternando gli shampoo medicati a quelli delicati



PULITI E CURATI

1. Combatte la forfora efficacemente e con gli estratti di perla garantisce ai capelli nutrimento e brillantezza lo *Shampoo Pure-Gloss Antiforfora* di Nivea. 250 ml, 3,10 €. Nei super. 2. Adatto a chi soffre di forfora, seborrea, dermatite, puoi usarlo anche tutti i giorni perché poco schiumogeno: *Triderm olio shampoo* di Bionike, 200 ml, 11,50 €. In farmacia. 3. *Bioscalin Antiforfora*, con *Tricolat*®, integratore alimentare, svolge un'attività probiotica e combatte il problema dall'interno. Se ne assume una compressa al giorno per 2 settimane. 15 cps, 20 €. In farmacia.

ATTENZIONE A SUPERALCOLICI E A FRITTI

«Lo sfoltimento e l'opacità della chioma, ma anche la forfora, sono alcuni dei primi segnali di un'alimentazione sbilanciata», osserva Giuseppe Zagni, dermatologo. «Quindi per combattere la desquamazione del cuoio capelluto, oltre a consumare cibi che aiutino l'organismo a disintossicarsi e a ritrovare l'equilibrio, come frutta e verdura, è importante eliminare dalla propria tavola tutto quanto può affaticare la digestione: fritti, intingoli, alcolici e superalcolici. Bene anche limitare il consumo di zuccheri».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PROBLEMA N° 3

DOSSIER

Cadono a manciate

Non ti angosciare: al cambio di stagione è un fenomeno comune. Passa al contrattacco con fitoestrogeni e dosi extra di proteine

Arriva l'autunno, e insieme alle foglie cadono i capelli. «Nella maggior parte dei casi è solo un rinnovamento: dopo lo stress estivo si perdono i capelli già in fase *telogen* (ossia quella del distacco)», precisa il dermatologo Giuseppe Zagni. «Se però la caduta è superiore ai 100 capelli al giorno e noti un diradamento, il medico o il farmacista può prescriverti lozioni antiossidanti o integratori di aminoacidi, sali minerali, zinco, vitamine H ed E, che stimolano il follicolo pilifero a produrre più cheratina», suggerisce **Magda Belmontesi**. Rivedi anche la tua dieta, tenendo presente che è stato rilevato in un recente studio un legame tra carenza di proteine e alopecia: in effetti, la cheratina, principale componente del capello, è proprio una proteina.

● **Usa i trattamenti giusti** «In molti prodotti specifici troverai molecole di fitoestrogeni, estratti dalla salvia e dalla *serenoa repens*, che ha un effetto assimilabile a quello della finasteride (il farmaco usato contro l'alopecia androgenetica, vietato alle donne in età fertile)», spiega Umberto Borellini. Sembra ci siano buoni risultati anche con la caffeina, che non va assunta (per avere un effetto positivo dovresti berne 60 tazze di caffè



Getty

Uno studio degli endocrinologi di Harvard ha scoperto il ruolo svolto dalla vitamina D sul follicolo pilifero. Per sintetizzarne la quantità giusta ti basta passeggiare al sole per 5-10 minuti, tre volte la settimana

al giorno!), ma massaggiata sul cuoio capelluto attraverso shampoo o lozioni.

● **E se fosse una questione di ormoni?** Se ti sembra che le cose non migliorino, la caduta potrebbe essere un sintomo della tendenza all'alopecia androgenetica femminile. «Nel dubbio, lo specialista prescriverà degli esami per verificare la tua situazione ormonale e indicare le cure più adatte», precisa Zagni.

PIÙ VIGORE SUBITO

1. Con isoflavoni di soia e angelica, ha un'azione riequilibrante sul sistema ormonale, mentre biotina, cistina e metionina rafforzano il capello. Due capsule al giorno. **Biokap Donna**, di Bios Line, 60 capsule, 21,50 €. In erboristeria. 2. Con due minuti di massaggio la caffeina raggiunge il follicolo pilifero: shampoo **Alpecin C1** di Dr Wolff. 250 ml, 6,90 €. In farmacia e negozi specializzati. 3. Puoi usarle dopo lo shampoo o sui capelli asciutti: **Fiale rivitalizzanti anticaduta di Collistar**, 15 fiale da 5 ml, 31 €. In profumeria.



CON LE EXTENSION CHIOME SUBITO PIÙ FOLTE

Se i tuoi capelli sono molto radi, anche i migliori trattamenti estetici non possono fare miracoli. Una soluzione semi-permanente è costituita da speciali extension realizzate da **Hairdreams**, che si possono fissare, per esempio, sulla zona della corona (come vedi qui accanto) con una tecnica particolare: in pratica, i tuoi capelli vengono passati attraverso una specie di retina e si integrano a quelli aggiunti. La durata si aggira intorno ai 6-8 mesi, con una minima manutenzione, e il costo parte da circa 600 €. Per info su tecniche e punti vendita: www.hairdreams.com/it

PROBLEMA N° 4

DOSSIER

Sono più fragili e sfibrati

Secchi come paglia, "elettrici", privi di corpo? Niente paura, impacchi e creme ridaranno alle chiome il loro splendore

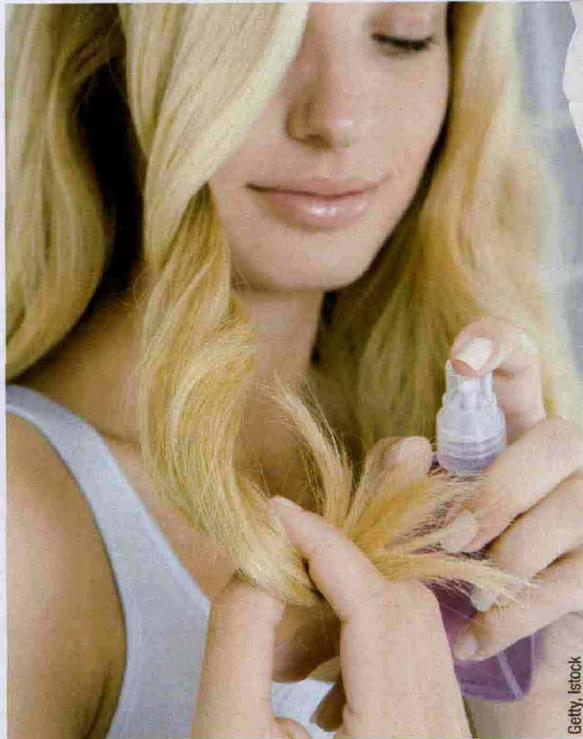
Se hai i capelli sottili, è possibile che a settembre la situazione ti sembri più "tragica" del solito. «In estate in genere si lava la testa con maggiore frequenza, magari anche con shampoo inadatti, senza contare il cloro, il sudore, l'esposizione al sole e al vento: così la guaina di rivestimento del fusto del capello si apre, e il risultato è la disidratazione, la fragilità e, nelle chiome lunghe, le doppie punte», osserva **Magda Belmontesi**. La buona notizia? «Il problema non riguarda la parte "viva" del capello, il bulbo, e quindi la soluzione può essere solo cosmetica», aggiunge Giuseppe Zagni.

● **Via i "malati"** «Inizia tagliando qualche centimetro di chioma: così elimini le eventuali doppie punte e comunque la parte più indebolita del fusto», suggerisce l'hair stylist Alfio Martinelli. «Per riparare i danni le parole d'ordine devono essere due: delicatezza e nutrimento», aggiunge Belmontesi. «Scegli maschere ristrutturanti con oli vegetali che idra-

tano, nutrono e danno più corpo ai capelli perché "richiudono" la loro guaina e tolgono la carica elettrostatica che li rende ingovernabili. Scegli prodotti con cocco, burro di karitè, olio di mandorle, applicandoli soprattutto sulle lunghezze e sulle punte».

● **I trucchi del mestiere** «Maschere e creme senza risciacquo sono preferibili al balsamo, perché restano più a lungo a contatto con il fusto», suggerisce la dermatologa. Applicale la sera quando anche i capelli, come la pelle, sono più recettivi ai principi attivi. Per potenziarne l'effetto puoi anche avvolgere la testa con della pellicola trasparente e poi con un telo bagnato con acqua calda e ben strizzato. Da tenere in posa per un'ora.

Troppe spazzolature danneggiano i capelli e stimolano le ghiandole sebacee; troppo poche lasciano il cuoio capelluto "polveroso". La frequenza ok? Prima dello shampoo e ogni sera, prima di coricarsi



NUTRITI NO STOP

1. Con proteine e lipidi naturali, attivi lucidanti e filmogeni, **Nutrizione istantanea cream** di Actyva Nutrisystem di Kemon, senza risciacquo, ammorbidisce subito. 150 ml, 16 €. Nei saloni.
2. **Resurrection Shampoo Bed Head** di TIGI è realizzato con microelementi-scudo che detergono, proteggono e danno corpo ai capelli. 250 ml, 14 €. Nei saloni.
3. Oli e burri vegetali per nutrire; mucillagini vegetali per idratare e districare; idrolizzati di proteine di soia e cheratina per riparare: **Maschera capelli ultra-secchi Phytokarité** di Phyto, 200 ml, 19,50 €. In farmacia.

LA MASCHERA GOURMAND SUPERNUTRIENTE

Un impacco ristrutturante buono come una torta? Te lo suggerisce l'hair stylist Alfio Martinelli: fai bollire a lungo un pugno di riso. Quando è quasi disfatto, frullalo aggiungendo (a freddo) un cucchiaino di cacao, un uovo e miele. Applica la poltiglia su tutti i capelli dalla radice alle lunghezze, copri con una cuffia da doccia e lascia in posa più che puoi (almeno un'ora). Lava con uno shampoo specifico per capelli sfibrati.

