

salute di Paola Trombetta

## la dieta per i capelli

Per mantenere chiome lucide e folte servono le proteine. Da evitare invece (sorpresa) l'eccesso di vitamina A. E l'overdose di ormoni maschili

**S** fibrati dal sole, inariditi e privi di lucentezza a causa dell'acqua di mare e del cloro delle piscine. Durante le vacanze i capelli sono sottoposti a stress continui che potrebbero favorirne la caduta in autunno. Come evitarlo da subito? Cominciando prima di tutto da **una dieta mirata, che dia largo spazio alle proteine**. Ideali per la salute del capello sono, infatti, i cibi a elevato contenuto proteico come cereali, carne, pesce e soprattutto latticini. Lo conferma uno studio condotto dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'università La Sapienza di Roma. «I capelli sono costituiti per l'82 per cento da proteine - chiamate *cheratine* - che, per crescere, hanno bisogno dell'apporto di tutti gli aminoacidi, i composti chimici che costituiscono i mattoni delle proteine» conferma Carlo Cannella, direttore dell'Istituto. «Tra loro, i più importanti sono quelli, considerati essenziali, che abbondano **nelle carni, nell'uovo e soprattutto nel latte e nei suoi derivati**. Altri, invece, come la *tirosina* - si trova nel latte e anche nei cereali - sono responsabili, oltre che della consistenza del capello, anche della sua colorazione. Ecco perché in presenza di abitudini alimentari monotone, come quelle impo-

ste da regole vegetariane troppo restrittive, oppure di gravi carenze nutrizionali dovute a disturbi come l'anoressia nervosa, la pelle diventa pallida e i capelli si diradano, perdendo lucentezza e colore». Anche chi eccede nell'uso di integratori vitaminici mette a dura prova la salute dei capelli. «Soprattutto in estate, è facile abusare di vitamina A (betacarotene) per abbronzarsi più velocemente» spiega Antonella Tosti, della Clinica dermatologica dell'università di Bologna. «La vitamina A è però liposolubile e si deposita sul bulbo pilifero: se presente in grandi quantità, tende a soffocarlo. Il risultato si vedrà a settembre, quando l'impoverimento della capigliatura sarà più evidente». Un'altra abitudine dannosa per i capelli è l'uso sconsigliato, soprattutto nei giovani, di sostanze a base di ormoni maschili che potenziano la massa muscolare. «I follicoli piliferi sono molto sensibili all'ormone maschile testosterone che si trasforma in un ormone ancora più

Sono circa  
**100 mila**  
i follicoli del  
cuoio capelluto.  
E **100** i capelli  
che cadono  
ogni giorno in  
condizioni  
normali.



potente - diidrotosterone - in grado di soffocare il bulbo, provocando la caduta dei capelli (alopecia androgenetica)» spiega Tosti. «Attenzione quindi a tutti gli integratori ormonali e, per le donne, ad alcune pillole contraccettive che contengono progestinici con effetto androgenico». Ultimo consiglio: evitare gli sport che richiedono sforzo muscolare intenso e repentino, come il body-building, perché stimolano la produzione di ormoni maschili. E preferire attività a ritmo continuo, il nuoto o la bicicletta, che contribuiscono a mantenere costante la produzione ormonale. In ogni caso, ai primi segni di debolezza o caduta è opportuno rivolgersi a un dermatologo (per informazioni sui dermatologi specializzati nella cura dei capelli: [www.gitri.it](http://www.gitri.it)). ■