

Sane regole per non perdere i capelli

CALVIZIE Colpisce non solo gli uomini, ma anche le donne e in età sempre più giovanile. Il rimedio migliore, come sempre, resta la prevenzione. Ecco le buone abitudini da adottare. SERVIZIO DI INGRID STRAIN

La calvizie colpisce sempre più uomini e ora anche molte donne. Ed entrambi in età sempre più giovanile. Come mai? Accanto a ben noti fattori di rischio quali la predisposizione genetica, l'età, l'assunzione di farmaci e lo stress, sul banco degli imputati salgono le cattive abitudini della vita moderna: dal fumo, alle diete drastiche. Situazioni spesso concomitanti, spesso non semplici da identificare, che rendono problematica la diagnosi e difficile l'individuazione del trattamento idoneo. Come sempre, l'arma migliore resta la prevenzione.

Conferma la professoressa Antonella Tosti, docente di dermatologia dell'Università di Bologna: «Dalle ultime ricerche appare chiaro che a soffrire di questo disturbo sono tutti, e tutte, comprese le donne in giovane età. Si stima che nel corso della vita - e quindi per periodi temporanei, per esempio in seguito a uno stress o per l'assunzione di certi farmaci - l'alopecia interessa ben il 50% delle donne, che però sono portate a sottovalutare il problema».

Fenomeno complesso

«La caduta dei capelli - prosegue Antonella Tosti - è un fenomeno biologicamente complesso, legato a molteplici fattori, quali il processo fisiologico d'invecchiamento, la predisposizione genetica, il profilo ormonale (che rende più esposto il sesso maschile), agenti climatici e stagionali, lo tera-



PULIZIA

Lavaggi frequenti e con prodotti adatti proteggono la salute dei capelli

pie farmacologiche e lo stress. «Accanto a queste note cause di calvizie, - continua la professoressa - negli ultimi anni sono emerse nuove condizioni che la favoriscono, legate a malsane abitudini di vita: il fumo (vasocostrittore locale, riduce l'ossigenazione e aumenta la produzione di radicali liberi e androgeni circolanti); l'eccesso di radiazioni solari (che causerebbero infiamma-

zione del cuoio capelluto e influenzerebbero la sintesi di testosterone: l'ormone responsabile della miniaturizzazione follicolare con conseguente comparsa della calvizie); l'attività sportiva eccessiva (che favorirebbe un incremento degli androgeni che agevola i meccanismi ormonali che facilitano la caduta)». Cause eterogenee, quindi, spesso anche transitorie e non ben conosciute, che complicano il campo d'indagine relativo alla caduta del capello.

Tempestività

Per affrontare tempestivamente il problema, la prima cosa da fare è però proprio individuarne esattamente l'origine. Solo allora è possibile scegliere la soluzione più idonea.

Per una valutazione accurata è necessario rivolgersi allo specialista, in grado di individuare il problema nella sua fattispecie e indicare al paziente il trattamento idoneo.

Lo specialista inoltre oggi ha a disposizione molti strumenti di indagine (vedi box sulle tecniche diagnostiche)

«Se non trattata o se trattata in maniera inadeguata, - conclude la professoressa Tosti - la calvizie peggiora in modo anche rapido: contrariamente a quanto si è soliti pensare la progressione della calvizie non è affatto graduale».



MASSAGGI

I massaggi sulla cute attivano la ripresa della crescita di alcuni follicoli

Consigli

Niente fumo, poco sole, sport con misura e cibi sani

- Ecco che cosa fare per evitare - o non peggiorare - la caduta dei capelli.
- ☒ Niente fumo
 - ☒ No all'eccesso di sole e lampade
 - ☒ No alle diete drastiche
 - ☒ No alla frequentazione maniacale delle palestre
 - ☒ Evitare situazione stressanti
 - ☒ Non farsi mancare cibi ricchi di: vitamine C e del gruppo B (verdure e frutta, pasta, pane, riso integrale), proteine solforate (presenti in uova, carne e pesce), sali minerali (presenti soprattutto in frutta, ortaggi, cereali, formaggio, yogurt, pesce) e non privarsi dei latticini
 - ☒ Non scordarsi di una corretta igiene: lavaggi frequenti e con prodotti adatti.

Dalle lozioni ai farmaci

Come rimediare se i capelli stanno già cadendo? Risponde la professoressa Tosti: «Le lozioni cosmetiche sono indicate soprattutto nelle forme di alopecia in cui non è certa la causa, come la caduta periodica dei capelli. In questo caso, a prescindere dall'azione degli ingredienti, il cosmetico è utile per l'effetto tranquillizzante legato al suo utilizzo e per l'efficacia del massaggio praticato per applicarlo, che attiva la ripresa della crescita di alcuni follicoli. L'utilità del massaggio è comunque temporanea ed un cosmetico è efficace solo se contiene principi attivi in grado di penetrare nel follicolo. Fra i prodotti

in commercio, l'aminexil ha, per quanto mi risulta, efficacia comprovata nei casi di caduta passeggera dei capelli dovuta a debolezza. Questa molecola agisce contrastando l'indurimento del collagene perfollicolare (causa di invecchiamento precoce delle radici) e favorendo il prolungamento del ciclo di vita del capello. Per quanto riguarda i farmaci, consigliabili nelle fasi iniziali dell'alopecia androgenetica, possono arrestare la caduta e indurre ricrescita. La finasteride è efficace per il trattamento della calvizie maschile: agisce sulla causa del problema, arrestando la caduta e permettendo la ricrescita dei capelli».

Diagnosi

Nuovi test fanno capire che cosa passa per la testa

Oggi le condizioni di salute dei capelli si possono valutare con diversi esami.

■ Videodermatoscopia

Il dermato-scopio visualizza, ad alto ingrandimento, il cuoio capelluto, individuando intorno al pelo la presenza di eventuali depressioni o di aloni rossastri (indici di infiammazione). L'uso di questo strumento ha portato ad un miglioramento della differenziazione tra i vari quadri di alopecia e alla caratterizzazione di nuove forme.

■ Pull test

Una ciocca di capelli (50-100 unità) viene leggermente tirata. Con questo semplicissimo controllo si stabilisce se vi è una caduta accentuata e se le radici sono in riposo oppure malate.

■ Tricogramma

Un ciuffo di capelli viene strappato e osservato al microscopio. Si valutano così le variazioni di diametro del capello, l'entità della caduta e l'eventuale sofferenza delle radici.

■ Fototricogramma

Una piccola parte del cuoio capelluto viene rasata e, nei giorni successivi, si fotografa la crescita dei capelli nell'area, per stabilire l'efficacia dei trattamenti.

■ Fotografia globale

Viene effettuato uno scatto fotografico della testa con una macchina fotografica o una telecamera collegata al computer. Serve per valutare l'evoluzione della calvizie o dell'efficacia del trattamento attraverso scatti successivi.