



**5 PROBLEMI DEI
CAPELLI**
RISOLTI

di SIMONA FEDELE

**DA RAGAZZINO PENSAVI:
«IN FONDO SI TRATTA
SOLO DI CAPELLI, PERCHÉ
PRENDERSELA TANTO?».
OGGI, INVECE, FORFORA,
CADUTA, UNTUOSITÀ
O SECCHENZA SONO
LE TUE BESTIE NERE.
ALLORA SMETTI DI
SCERVELLARTI E LEGGI QUI.
FMM TI SUGGERISCE LE
STRATEGIE E I PRODOTTI
PER RISOLVERE I 5
GRATTACAPI CHE PIÙ TI
STANNO A CUORE**

Sono grassi

La colpa è degli ormoni

Tranquillo, sei in buona compagnia. L'80 per cento dei maschi ha capelli e pelle grassi. «Colpa dell'eccessiva attività delle ghiandole sebacee, che è legata a fattori ormonali» dice Santo Raffaele Mercuri, direttore del Centro di dermatologia e cosmetologia del San Raffaele di Milano.

Mettili a stecchetto con lo shampoo

«Lavali tutti i giorni, senza usare il balsamo, e alterna lo shampoo specifico a quello extradelicato, per non favorire la seborrea reattiva». Ottimi i prodotti a base di estratti di ortica bianca, che è astringente, e legno di Panama, ricco di saponine. «Per i casi più gravi ci vuole uno shampoo al catrame minerale o allo zolfo colloidale. Occhio a non usarli troppo, perché possono dare allergia».



**SHAMPO
VITALIZZANTE Nivea
Hair Care, 2,95 euro.**



**DAILY PURE
con vitamina E
Clear, 2,80 euro.**

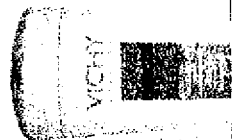
Si sfibrano

Una questione di pelle

Se hai la pelle secca, probabilmente avrai anche capelli che si spezzano facilmente e bisognosi di nutrimento. «I capelli secchi sono costituzionali, cioè dipendono dal nostro Dna, ma il phon caldo usato a distanza ravvicinata e lo shampoo troppo aggressivo certo non aiutano».

Dacci dentro con le maschere

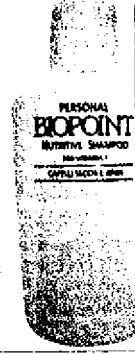
«Usa uno shampoo-balsamo o un detergente alla vitamina E per ristabilire la normalità sebacea». Fatti una maschera settimanale agli oli vegetali, per esempio al sesamo, e un impacco all'uovo.



**SHAMPO CREMA Dercos Vichy,
9,20 euro.**

**NUTRITIVE SHAMPO Personal
Biopoint, 10,15 euro.**

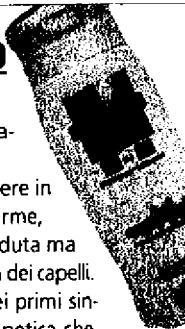
**SHAMPO-BALSAMO
ristrutturante HtPlus, 12 euro.**



Si assottigliano

Pericolo caduta

Se i tuoi capelli si assottigliano ogni giorno che passa, preoccupati: potresti scendere in piazza. Il campanello d'allarme, infatti, non è dato dalla caduta ma dalla modifica della struttura dei capelli. «L'assottigliamento è uno dei primi sintomi dell'alopecia androgenetica che, come dice la parola, è ereditaria».



Prendi la pastiglia

«La caduta dei capelli dipende da un enzima, il 5 alfa reduttasi, che converte il testosterone in una sostanza che intossica i bulbi piliferi e li atrofizza». Per bloccare l'enzima agisci tempestivamente e fatti prescrivere la **finasteride** dal dermatologo.

Preso per tempo, può fare miracoli. Nel frattempo scegli uno shampoo delicato e con sostanze nutritive.

SHAMPO+BALSAMO con Amino Pro-V Complex Pantene, 3,39 euro.

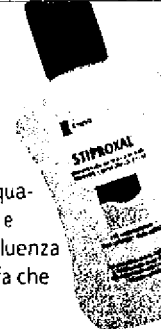
SHAMPO RI-DENSIFICANTE con Regenium-xy Elvive Homme L'Oréal, 5,79 euro.



C'è la forfora

Controlla lo stress

Le cellule del cuoio capelluto, soggette a un ricambio eccessivo, formano quelle squame che imbiancano giacche e pull scuri. E lo stress, che influenza la secrezione sebacea, non fa che peggiorare la situazione.



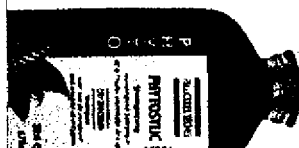
Vai alle lampadas

«Per combattere la forfora secca, più frequente d'inverno, ci vogliono i raggi ultravioletti: in mancanza del sole va bene la lampada. Poi uno shampoo cheratolitico (che elimini cioè le squamette) all'acido salicilico o al catrame vegetale».

SHAMPO con acido salicilico Stiproxal, 12,80 euro.

OLIOSHAMPO Restivoil, 8,80 euro.

PHYTOSYLIC con composto salicilico Phyto, 8,50 euro.



Non stanno a posto

Tu e le rose

La mattina, quando ti alzi, la tua testa somiglia sempre di più allo straccio per il pavimento? La colpa potrebbe essere delle rose. «Se ne hai tante, non farti tagliare i capelli troppo corti sulla sommità ma opta per lo stile marines, cioè più lunghi sopra e rasati ai lati» suggerisce Pino Saracino, hair stylist di Aldo Coppola a Milano. E per mantenerli in ordine, distribuisci un po' di gel a tenuta forte.

Elimina sempre il gel

Tranquillo, il gel non solo non rovina i capelli ma li protegge dal sole e dall'aggressività degli agenti atmosferici.

«L'importante è spazzolare i capelli prima di andare a dormire per eliminare tutti i residui e non usare il gel se hai prurito o irritazioni» consiglia il dermatologo.

**HIGH HAIR STYLING
GEL TENUTA FORTE** Pearl Style We'lla, 10,10 euro.

