

SALUTE

di Manuela Campanelli

I CAPELLI rivelano come siamo e come stiamo

L'autunno può incidere negativamente sulla capigliatura che, oltre a rivelare lo stato di salute, consente di individuare la natura e il carattere di una persona, un'occasione per conoscerci meglio e migliorarci. Ecco come con l'aiuto dei nostri esperti

Milano, settembre

L'autunno porta sempre con sé qualche disturbo e i capelli sono tra i primi a subire gli effetti di questa stagione di mezzo, anello di congiunzione tra estate e inverno. Un'occasione per esaminare da vicino la nostra capigliatura, specchio dello stato di salute, ma anche del carattere. La lunghezza, il colore, il taglio e il modo con cui acconciamo i capelli, non rendono, infatti, solo più apprezzabile il nostro viso, ma rivelano come ci sentiamo interiormente. Un'ulteriore dimostrazione che l'aspetto esteriore viaggia di pari passo con la salute dell'organismo e della psiche.

«La chioma è un mezzo vivo per comunicare a noi stessi e agli altri, per esempio, la nostra voglia di libertà, la tendenza al controllo e al rigore o la necessità di cambiare vita, in coincidenza di un nuovo lavoro o dell'inizio o della fine di una relazione», spiega lo psicoterapeuta Alessandro Padrini che nel suo recente libro "Bellezza e Benessere" espone i risultati di numerosi studi di psicosomatica, che associano a cinque diversi tipi di capigliatura altrettanti temperamenti.



I capelli robusti, scomposti e un po' untuosi caratterizzano la tipologia della persona cosiddetta contratta, pratica e concreta, gli steli secchi, sottili e tendenti alla forfora contraddistinguono, in generale, il soggetto definito compresso, sempre attento a tutto ciò che gli capita. La capigliatura regolare, lucente e morbida rivela il carattere cosiddetto dipendente, bisognoso del sostegno degli altri, mentre, una chioma sempre ben tenuta e alla moda viene sfoggiata, di solito, dall'individuo seduttivo e socievole, definito espanso. I capelli corti, ben tirati all'indietro, tagliati in modo essenziale identificano la persona classificata come rigida, che non ha molta facilità a dimostrare i propri sentimenti.

LE CURE DA FARE DOPO L'ESTATE

L'espressività dei nostri capelli viene, tuttavia, meno quando non sono in salute o quando si inaridiscono, infeltriscono e quando cadono. Incidenti che possono verificarsi col passaggio dall'estate all'autunno, in particolare, nel mese di ottobre, che ci regala una chioma opaca, un po' consumata, spesso spenta, a causa dell'eccessiva esposizione ai raggi solari e ai bagni di mare.

«Per ridarle lucentezza, occorre tagliarla almeno di 2-3 centimetri, lavarla con shampoo, privi di tensioattivi e applicare per 2 o 3 minuti il balsamo a base di ceramidi o silicone, che favoriscono la ricostruzione della cuticola, cioè dello strato più esterno del capello», dice Massimiliano Pazzaglia, dermatologo presso la Clinica Dermatologica dell'Università di Bologna.

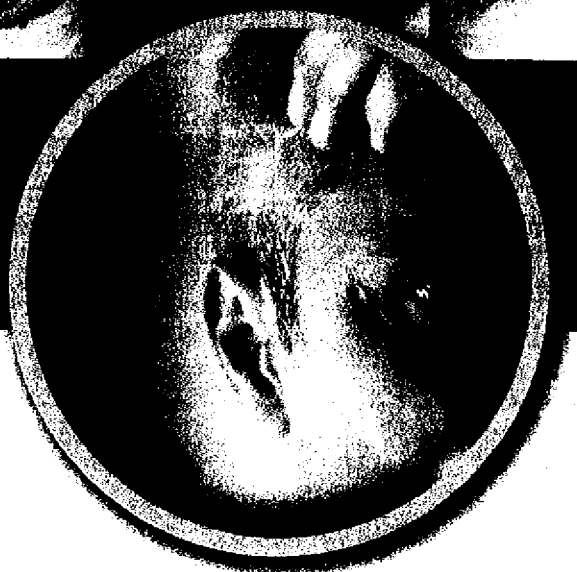
LA CHIOMA SANA SI COSTRUISCE A TAVOLA

Maggiori informazioni su come gestire la propria capigliatura dopo le vacanze, si possono trovare, consultando il sito www.gitri.it, messo a punto dal Gruppo Italiano di TRICologia. Tra i vari consigli, la corretta alimentazione è al primo posto.

«Le diete dimagranti possono provocare o accelerare la comparsa di calvizie», dice Carlo Cannella, direttore dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma. «Solo una scelta varia ed equilibrata di cibi, che comprendano pane, pasta, derivati del latte, carni, frutta di stagione, come uva e castagne, può fornire la necessaria



Ogni tipo di capigliatura (foto sopra), rivela il nostro stato di salute fisico e psichico e il nostro temperamento. Quando si iniziano a perdere i capelli è utile fare un esame specifico che si chiama tricogramma.



quantità di ferro, sali minerali e preziose proteine solforate che costituiscono per l'80 per cento circa i nostri capelli.

I "NEMICI" DA EVITARE

Se gli steli cadono, un motivo c'è sempre: «forse ci si è impegnati in un eccessivo esercizio fisico che, oltre ad aumentare la massa muscolare, ha fatto produrre al nostro organismo più ormoni maschili (soprattutto testosterone), che possono influenzare il ciclo di vita del follicolo pilifero», dice Antonella Tosti, professore ordinario di Dermatologia all'Università degli Studi di Bologna. Ma la perdita di capelli potrebbe anche dipendere da abitudini sbagliate, contrarie alla prevenzione della calvizie. Nemici dei capelli, per esempio, sono gli integratori a base di ormoni, i farmaci antidepressivi e quelli contro l'ipertensione o il colesterolo. Anche il fumo, che produce sostanze tossiche per il DNA del follicolo pilifero, è un nemico della bella capigliatura.

L'ANALISI DEL CAPELLO PUÒ ESSERE UTILE

Sottoporre la propria chioma al tricogramma, può essere un modo per conoscere lo stato di salute del capello, valutare il

diametro degli steli e la loro morfologia, distinguere le radici quiescenti da quelle impegnate nella produzione del pelo e risalire all'entità della caduta. Per farlo, occorre rivolgersi a un dermatologo che, strappando con un'apposita pinza 50-100 capelli, esamina i bulbi al microscopio ottico. Se la caduta dei capelli non è dovuta a una causa momentanea, ma alla alopecia androgenetica, cioè a una predisposizione genetica dei follicoli piliferi a essere particolarmente sensibili all'azione degli ormoni maschili (androgeni), si può ricorrere a prodotti specifici, come le lozioni a base del principio attivo di minoxidil, da applicare due volte al giorno anche per molti anni, capaci di arrestare la caduta nell'80 per cento dei casi e di stimolare la ricrescita nel 40 per cento, prolungando la durata della fase di crescita, in cui il follicolo produce il pelo. Efficaci anche i rimedi a base del principio attivo della finasteride, per curare l'alopecia androgenetica maschile, ricordandosi che sono controindicati nelle donne in età fertile, che non usano la pillola.