

## CON IL VENTO TRA I CAPELLI

**R**icordate Vento nei Capelli, protagonista di un celebre film sui pellerossa? Voi vi sentite un po' così quando, scivolando sulla superficie del mare, esponete il viso ai raggi del sole e lasciate che il vento scompigli le chiome, riportandovi a una dimensione libera e selvaggia. Però siete un po' preoccupati e vi chiedete fino a quando il vento vi potrà scompigliare i capelli. Perché, da qualche tempo, ne notate un po' troppi sul fondo della doccia e tra i denti del pettine. Colpa, come si diceva una volta, dei lavaggi frequenti? Niente affatto.

Chi come voi fa sport all'aria aperta deve prestare particolare attenzione all'igiene di chioma e cuoio capelluto, con i prodotti giusti naturalmente, per eliminare le tracce di sudore e per proteggere i capelli dall'azione dei raggi solari. Se poi non fate una vita troppo stressante e vi alimentate bene, comprendendo nel menu quotidiano frutta e verdura, pesce e carne, non si tratta nemmeno di una caduta dei capelli dovuta a fatica, tensione o carenze alimentari.

Certo, potrebbe trattarsi di una sorta di "ricambio" della capigliatura, simile alla muta del pelo degli animali, che riguarda un po' tutti in primavera e in autunno. Se però, il numero dei capelli che cadono ogni giorno è davvero un po' troppo abbondante (più di 100 capelli all'incirca) e, soprattutto, la caduta si prolunga per diverse settimane, rivolgetevi al dermatologo. Il diradamento potrebbe essere dovuto all'alopecia androgenetica, un vero e proprio disturbo dei capelli. Si tratta di un problema di natura genetica, che rende i bulbi piliferi produttori dei capelli eccessivamente sensibili all'azione degli ormoni androgeni (da cui, appunto, la parola andro-genetica), soprattutto del DHT o diidrotestosterone. Si tratta di una forma particolare del testosterone, sintetizzata dall'enzima 5alfa reduttasi. Il DHT causa la miniaturizzazione dei bulbi piliferi, che quindi producono capelli sempre più sottili e corti, incapaci di coprire il cuoio capelluto.

L'alopecia androgenetica è diffusissima: pensate che colpisce almeno l'80 per cento degli uomini occidentali. Come dire: di dieci amici vostri, almeno otto ne sono soggetti. E causa problemi di insicurezza, timidezza, tendenza a chiudersi in se

stessi in almeno il 65 per cento di chi soffre di questo problema. In questo caso, è bene evitare di adottare soluzioni improvvisate, seguire strane diete o applicare lozioni miracolose. La tattica migliore, lo abbiamo detto, è rivolgersi a uno specialista dermatologo, che può prescrivere esami come il tricogramma e il fototricogramma, attraverso i quali capire se si tratta davvero di alopecia androgenetica, escludendo squilibri o malattie della pelle e impostando la terapia più corretta.

La calvizie, infatti, può essere curata.

Oggi sono disponibili diversi sistemi. Quando la calvizie è ancora agli stadi iniziali, cioè i bulbi, pur momentaneamente vuoti, sono ancora capaci di produrre il capello, la terapia migliore è quella con i farmaci. Una delle molecole che, stando alle ricerche compiute, ha dato i migliori risultati è la finasteride, un farmaco che va assunto per bocca e che deve essere prescritto dal dermatologo. Finasteride affronta il problema della caduta dei capelli alla sua origine. Infatti blocca la produzione della sostanza identificata dalla ricerca come una delle principali cause della calvizie di tipo maschile: il diidrotestosterone (DHT).

Questo ormone si forma dalla trasformazione del testosterone e, nei soggetti predisposti, provoca un progressivo indebolimento del capello e del follicolo pilifero.

Con il passare del tempo, se assunto con regolarità il farmaco nel 99 per cento dei casi blocca la caduta e promuove la ricrescita dei capelli nel 66 per cento dei soggetti.

Effetti collaterali? Tranquilli, praticamente non ce ne sono, perché finasteride non agisce sul livello del testosterone circolante. Quindi un uomo non risente degli effetti negativi che a volte si accompagnano a uno squilibrio di questo ormone, come calo del desiderio, sonnolenza.

Non diminuisce nemmeno la vostra resa sportiva, particolarmente importante per voi che vi dedicate a discipline di un certo livello. Volete approfondire l'argomento cercando altre informazioni sui motivi della caduta dei capelli e sulle terapie più efficaci? Navigate (è il caso di dirlo) in internet, visitando il sito [www.capellichelfare.it](http://www.capellichelfare.it)