

MONOPOLI / *Il ruolo dei dermatologi*

I capelli si curano anche con la dieta

MONOPOLI - Salviamo i nostri capelli: dal sole, dalle lampade abbronzanti, dall'acqua del mare e delle piscine, dallo stress, dai pregiudizi, dagli incompetenti «curanti». Perché, in autunno, non ne dobbiamo registrare una caduta impropria di cui le proverbiali castagne non hanno colpa alcuna.

I «peccati» dell'estate si pagano in autunno-inverno, in numero di capelli caduti (3-10 volte più dei 10-15 capelli che, ogni giorno, normalmente, ci abbandonano) e sono, spesso, la prima tappa di una calvizie che, nella vita, colpisce l'80% degli uomini ed il 50% delle donne.

La calvizie - detta androgenetica - si caratterizza con un progressivo diradamento dei capelli e può manifestarsi in modo acuto od esordire lentamente (in 5-20 anni) interessando soprattutto la regione frontale, temporale e del vertice del capo.

Altre «malattie» sono l'alopecia aerata di Yul Brinner e di Collina (interessa capelli, ciglia, sopracciglia) o quella da farmaci e - paradossale - da alcuni integratori.

C'è una dieta per salvaguardare il nostro patrimonio capelli e si ispira - ha detto il prof. **Carlo Cannella** (Scienza alimentazione, dell'Università di Roma) - alla sana alimentazione mediterranea: cereali (frumento), latte, pesce, carne, uova.

Ma neanche i capelli «vogliono pensieri» tristi, di ansia, di stress, così come essi non si giovano dei cosiddetti shampoo con vitamine o analoghi (non hanno senso). Il balsamo protegge i capelli da



agenti ambientali (raggi solari, inquinanti, ecc.), le lozioni sono legate al principio attivo (es. aminexil) e, soprattutto, al massaggio, ma non vanno sopravvalutate. Il minerogramma è una «bestemmia» senza senso né logica.

«Quando sono stati perduti, i capelli possono tornare grazie a prodotti specifici: minoxidil per uso topico e la finasteride (questa blocca la caduta dei capelli nel 99% dei casi e li fa ricrescere nel 65%) per via orale. Devono essere prescritti e controllati da specialista e - ha detto la prof. **Antonella Tosti** (Università di Bologna) - sicuramente non arrecano danno né le temute implicazioni di natura sessuale. La chirurgia, quando indicata, è efficace se giunge a spaccare in due lo stesso capello e, quindi, moltiplicarne la presenza».

L'interlocutore qualificato a risolvere ogni problema di capelli è il dermatologo. Un elenco dei dermatologi specializzati nella cura dei capelli è disponibile sul sito www.gitri.it

Nicola Simonetti