

BELLEZZA



**NUOVA
LINEA**
ai tuoi capelli

18

Non soltanto calvizie e alopecia. Stress, diete troppo rigide, menopausa e particolari patologie possono mettere a dura prova la chioma di uomini e donne, ma dalla medicina estetica arriva una efficace soluzione in grado di restituirle salute e grande vigore

servizio di Francesca Solari, con la consulenza della dottoressa Dvora Ancona, specialista in Medicina Estetica e titolare del Centro Juva di Milano

Molte volte non ce ne rendiamo conto finché non facciamo caso ai grovigli che lasciamo sulla spazzola, sul pavimento della doccia, per terra e, nei casi peggiori, perfino sul cuscino. Eppure, presto o tardi, quasi tutti siamo costretti a confrontarci con l'antipatico fenomeno della caduta dei capelli, che si può presentare in forma più o meno grave e che può avere diverse cause: ormonali, genetiche, psicologiche o legate allo stile di vita. Se la situazione è seria possiamo trovarci a patire pesanti ripercussioni: l'autostima crolla e il nostro modo di relazionarci ne risente.

Fortunatamente la Medicina Estetica può venire incontro per fare fronte al problema, con soluzioni non invasive che possono portare a risultati apprezzabili in poco tempo. A monte, tuttavia, sarà essenziale individuare il motivo della caduta dei capelli; e potrà essere di grande aiuto, per sentirsi

immediatamente più a proprio agio, mettere in atto qualche semplice accorgimento per minimizzarne immediatamente gli effetti visibili.

Revital Hair

IL TRATTAMENTO CHE NUTRE IL CUOIO CAPELLUTO

«La caduta dei capelli non è più solo un problema maschile. Oggi la calvizie affligge anche le donne, soprattutto dopo i 40 anni: arrestare la caduta dei capelli è però possibile, con un trattamento di biorivitalizzazione mirato, che ha l'obiettivo di nutrire il bulbo pilifero in profondità», conferma la dottoressa Dvora Ancona, specialista in Medicina Estetica.

Prima di procedere al trattamento, è molto importante inquadrare la situazione della persona che ci si trova di fronte. «Per questo occorre eseguire un'accurata anamnesi clinica, eventualmente corredata da una prescrizione di dosaggi ormonali sul sangue», evidenzia la dottoressa. Questo consente di valutare le aree del cuoio

IL TAGLIO PERFETTO PER APPARIRE AL MEGLIO

IN ATTESA DI GODERE DEI RISULTATI DEI TRATTAMENTI POSSIAMO METTERE IN ATTO ALCUNE STRATEGIE CHE CI PERMETTANO DI NASCONDERE IL DIRADAMENTO DELLA CHIOMA E SEGUIRE COMPORTAMENTI CHE RINFOLTISCANO I NOSTRI CAPELLI

► **Si ai tagli corti:** non temiamo le forbici del parrucchiere e per una volta puntiamo su una sfiziosa testa à la garçonne o, se questa soluzione ci sembra un po' troppo estrema o poco adatta al nostro viso, su un bob. I tagli corti, purché sapienti, creano infatti un immediato effetto volume.

► **Curiamo la dieta:** seguiamo un'alimentazione sana e ricca di nutrienti; non facciamoci mai mancare le 5 porzioni di frutta e verdura quotidiane raccomandate da tutti i medici, per avere il giusto apporto di vitamine e di sali minerali.

• **La vitamina A** è presente nelle verdure a foglia verde, nel tuorlo d'uovo, nel pesce ricco di Omega 3, per esempio tonno e salmone, e nel fegato;

• **La vitamina B** si trova invece nei legumi, nella carne e, nuovamente, nelle verdure a foglia verde e nelle uova.

• **La vitamina C** si trova in frutti gialli quali arance, pesche e albicocche.

• **La vitamina E**, infine, si può trovare in alimenti ricchi in oli vegetali, come frutta secca, arachidi e noci.

Fondamentale è poi consumare legumi e alimenti ricchi di proteine, come la cheratina, e aminoacidi essenziali; dunque carne rossa, uova e pesce.

BELLEZZA/biorivitalizzazione

▶ **3** SONO LE FASI DEL CICLO, CHE SI COMPONE DI CRESCITA, RIPOSO E

PERCHÉ I CAPELLI CI ABBANDONANO?

SONO DIVERSE LA RAGIONI, OLTRE A QUELLE GENETICHE, CHE POSSONO DETERMINARE LA CADUTA DEI CAPELLI: ANCHE SE, COME È FACILE IMMAGINARE, NE SONO PIÙ COLPITE LE PERSONE CHE, PER NATURA, LI HANNO POCO FOLTI

▶ **IL SESSO** Gli uomini tendono a perderne di più rispetto alle donne: non di rado ci troviamo di fronte a ragazzi non ancora trentenni che si presentano con vistose stempiature, o antiestetiche zone di alopecia sulla sommità del capo.

▶ **IL PERIODO DELL'ANNO** Nelle mezze stagioni il fenomeno si acuisce: tutti abbiamo fatto caso a quanto, sia in autunno sia in primavera, i capelli appaiano fragili, indeboliti e tendenti a cadere in grande quantità.

▶ **LA ROUTINE DI CURA** Le abitudini legate allo styling hanno un grande peso: lavaggi e spazzolature troppo aggressive possono essere molto dannosi. Anche l'abuso delle extension può favorire lo scatenarsi del problema, che si può presentare anche nei ragazzi e nelle ragazze che hanno portato a lungo i dreadlocks, cioè le caratteristiche treccine rasta.

▶ **FARMACI E PATOLOGIE** Vi sono poi farmaci (come la pillola anticoncezionale) e malattie che possono accelerare la caduta dei capelli (per esempio le malattie tiroidee come l'ipotiroidismo o la sindrome dell'ovaio policistico); e, nelle donne, momenti di "rivoluzione" ormonale come menopausa e allattamento.

▶ **ALIMENTAZIONE** Non sono da sottovalutare le carenze nutrizionali che possono derivare da una dieta quotidiana troppo povera, in particolare, di vitamina A, B, C ed E, determinanti per la salute dei capelli. Attenzione anche alla carenza di ferro e di zinco, non frequentissima ma possibile se, per esempio, si segue un regime alimentare molto restrittivo e poco vario.

▶ **STRESS E DISAGIO PSICOLOGICO** In momenti di particolare tensione emotiva è molto facile che si verifichi una perdita di capelli: se ci troviamo alle prese con un momento difficile o - peggio ancora - con un evento traumatico, le difese immunitarie del nostro organismo si abbassano, scatenando l'insorgere del problema.

▶ **LA TRICOTILLOMANIA** Si tratta di un disturbo ossessivo-compulsivo caratterizzato dall'impulso a strapparsi i capelli, indebolendoli fortemente. In questo caso è essenziale l'intervento di uno psichiatra o di uno psicoterapeuta, per intervenire sulla radice del problema e fermare questo tipo di comportamento.



NO AI LAVAGGI FREQUENTI

La caduta giornaliera è influenzata dalla frequenza di lavaggio e dalla spazzolatura: il trauma meccanico facilita il distacco dei capelli.

capelluto in cui i capelli tendono maggiormente a diradarsi. In genere le più colpite sono la regione frontale e quella occipitale, che si trova cioè in corrispondenza della nuca, oltre che la sommità del capo dove si forma la famigerata "piazza". «È importante contrastare l'effetto negativo degli ormoni maschili sul bulbo pilifero. Mi riferisco, in particolare, al testosterone e al diidrotestosterone».

Come funziona il trattamento?

«Vengono eseguite ambulatorialmente tante micro iniezioni di un particolare cocktail biorivitalizzante a base di vitamine e acido ialuronico. Queste iniezioni hanno lo scopo di fornire al cuoio capelluto tutte le sostanze di cui ha bisogno per prolungare il ciclo vitale del capello. Più specificamente il trattamento agisce idratando il cuoio capelluto in profondità, eliminando la forfora e rallentando la caduta dei capelli. Il follicolo pilifero è fortificato, e la chioma appare in breve tempo più morbida e lucente», commenta la dottoressa Ancona.

Il trattamento non è doloroso: viene infatti utilizzata una siringa speciale, dotata di un ago sottilissimo. Le iniezioni vengono effettuate nel cuoio capelluto del paziente partendo dalle zone in cui più si perdono i capelli, per poi proseguire su tutto il cuoio capelluto al fine di restituire comunque tono a tutta la capigliatura.

Che cosa contiene questo cocktail biorivitalizzante?

«Il cocktail contiene acido ialuronico, vitamine (soprattutto la A e tutte quelle del gruppo B) e aminoacidi essenziali che costituiscono le cheratine, ossia le proteine che compongono il fusto capillare», chiarisce l'esperta.

La biorivitalizzazione richiede cautele particolari?

«Il trattamento dura 30 minuti; una volta terminato non occorre osservare particolari precauzioni. Fin

CADUTA ▶ 2-7 ANNI È LA DURATA MEDIA DI QUESTO CICLO VITALE

IL RUOLO DELLE VARIAZIONI ORMONALI

SI RITIENE CHE IN RELAZIONE ALL'ALOPECIA, OSSIA AL PROGRESSIVO DIRADARSI DEI CAPELLI, LE FLUTTUAZIONI ORMONALI GIOCHINO UN RUOLO FONDAMENTALE

L'ormone coinvolto è in questo caso il testosterone, l'ormone maschile per eccellenza. Più specificamente, a entrare in gioco è un particolare enzima, chiamato "5 alfa reduttasi", che ne è il principale recettore.

✓ Il testosterone, trasformato in "diidrotestosterone", riduce i follicoli piliferi: il cuoio capelluto si irrigidisce e non è più irrorato a sufficienza dal sangue, con il risultato che i capelli non riescono più a crescere.

✓ La causa ormonale di questo problema spiega il motivo per cui l'alopecia si può presentare piuttosto spesso anche nelle donne in menopausa. Gli ormoni femminili, e in particolare gli estrogeni, in questo periodo crollano, e s'instaurano nuovi equilibri che vedono aumentare il testosterone.



✓ Mentre negli uomini i capelli tendono a diradarsi inizialmente in corrispondenza delle tempie, per poi farlo verso il vertice della testa fino a formare la cosiddetta "chierica" di capelli, nelle donne l'alopecia si presenta in maniera diversa, soprattutto come diradamento della zona centrale della testa.

dalla prima seduta, è possibile un immediato ritorno alla vita normale: è possibile praticare sport senza alcun problema, così come esporsi al sole», rassicura la dottoressa Ancona.

Un ciclo, che prevede 8 sedute dal costo di 120 euro l'una, può essere eseguito in qualsiasi periodo dell'anno. Per ottimizzare i risultati si consiglia di scegliere shampoo delicati, a pH neutro, oppure oil shampoo, ovvero dei prodotti dalle formulazioni oleose e privi di tensioattivi.

Jet Peel Solution detox
ADDIO TOSSINE CON IL TRATTAMENTO ALL'OSSIGENO

«Jet Peel Solution Detox è un secondo trattamento che, tramite un getto di ossigeno a base di agenti detossificanti passati sul cuoio capelluto, è in grado di eliminare le tossine nocive per il bulbo pilifero e quindi ottenere un corretto ricambio dei capelli»,

spiega la dottoressa Dvora Ancona. Il trattamento avviene passando una speciale sonda a forma di penna sul cuoio capelluto, così da stimolare la cosiddetta papilla posta alla base del follicolo pilifero. Essa, oltre a contenere i vasi sanguigni e le strutture nervose, contiene anche i vasi linfatici. È proprio il sistema linfatico che è in grado di filtrare e rimuovere i prodotti di scarto; purtroppo, con il trascorrere degli anni, questa sua capacità viene rallentata dallo stress e dalle tossine, portando a un accumulo di sostanze nocive lungo queste vie.

«Il trattamento Jet Peel Solution Detox, che assicura ottimi risultati per i capelli, ha una durata di circa trenta minuti a seduta e alla fine dei quattro trattamenti previsti, i capelli si presentano decisamente forti, più sani e più nutriti», spiega la dottoressa Dvora Ancona, medico estetico. Per ottenere questi risultati sono necessari quattro trattamenti a distanza l'una dall'altra. Il costo è di 150 euro a seduta. ■

CONSIGLI PER L'HAIR ROUTINE

FIALE RINFORZANTI

Grazie al principio Kapilarine, le Fiale Anticaduta Keramine H contrastano la caduta dei capelli e contribuiscono a rendere la capigliatura più forte e vigorosa. **DA 13,60 €**



IN LEGNO

Spazzola Tek in legno di frassino, adatta per lavare i capelli e per l'applicazione di lozioni e trattamenti anticaduta. **DA 19 €**



FORTIFICANTE. A base di ylang ylang e argan, il siero rivitalizzante Hydrating Serum di My Organics crea una barriera intorno alla chioma, favorendone la crescita. **DA 25 €**

DELICATO

L'asciugatura delicata è garantita con il phon professionale 8th Sense di Elchim, in grado di adattare calore e velocità al tipo di capello da trattare, senza aggravare la caduta. **DA 159,90 €**

