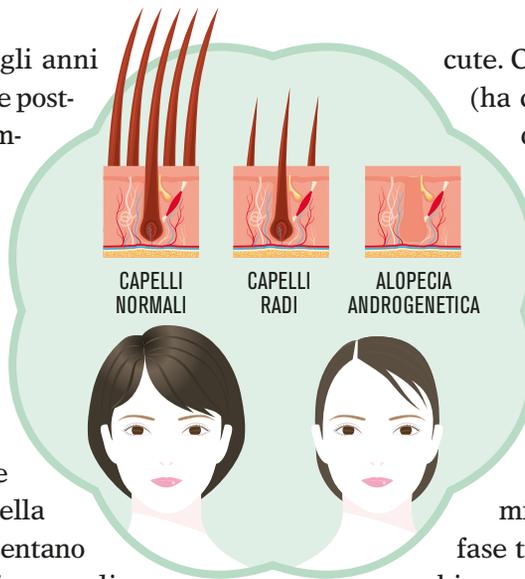


Rinfoltisci la *chioma!*

Contro il diradamento dei capelli, che può verificarsi con la menopausa, ci sono buone pratiche da seguire e molecole naturali che ti vengono in soccorso

CON LA CONSULENZA DELLA DOTT.SSA **ELISABETTA SORBELLINI**, DERMATOLOGA SPECIALIZZATA IN TRICOLOGIA

Il 50% delle donne, durante gli anni della menopausa (inclusi peri e post-menopausa), riscontra un cambiamento nell'aspetto della propria chioma, rilevando un diradamento dei capelli. Ancora una volta entrano in campo gli estrogeni e la loro riduzione, che ha conseguenze dirette sulla struttura del capello. Ad essere coinvolti in primis sono i bulbi piliferi. Queste piccole strutture che si trovano nell'epidermide della cute da cui ha origine il fusto, presentano infatti dei ricettori ormonali sia per gli estrogeni sia per il testosterone. Quando però smettono di ricevere l'apporto dei primi e ricevono maggiormente i secondi, ossia gli ormoni maschili, il loro bulbo si indebolisce, il capello si fa più sottile e perde di consistenza rispetto a com'era precedentemente. In questo caso si parla di diradamento androgenetico. Molte donne, con i capelli lunghi, se ne accorgono raccogliendo i capelli in una coda, che risulta molto più sottile e, nei casi più seri, quasi dimezzata rispetto al periodo fertile. A questo si accompagna il diradamento nella parte centrale della testa, dall'attaccatura al vertice: si inizia cioè a intravedere la



cute. Chi ha una predisposizione genetica (ha cioè una storia di diradamento androgenetico in famiglia) ha una maggiore sensibilità al testosterone che, attraverso complessi meccanismi, si trasforma in un altro ormone il quale accorcia progressivamente la fase di crescita dei capelli (fase anagen). Quindi se i capelli nella donna in media vengono ricambiati ogni cinque anni, in questo caso il tempo di vita diminuisce. Prevale la fase terminale (la fase telogen, che precede la caduta) e la chioma si impoverisce.

Un fenomeno multifattoriale

Quando si parla di diradamento è bene considerare altri fattori, oltre a cambiamenti ormonali e genetica. Anche il cuoio capelluto e i capelli infatti vanno incontro a un processo di aging. Le cellule staminali del bulbo pilifero, con il passare degli anni, hanno cicli vitali più brevi. A questo si aggiunge il costante attacco dei radicali liberi, favorito da fattori esterni (quali sole e inquinamento) che accelerano il processo. Anche una dieta povera di nutrienti o alcune patologie metaboliche possono provocare un diradamento. ○

Un aiuto dalla cosmetica

Ecco due cosmetici da introdurre nella beauty routine per i tuoi capelli.

La protezione solare - Un cuoio capelluto con capelli più diradati è più soggetto all'azione dannosa dei raggi Uv e questi aumentano il diradamento. Ora che si va incontro alla bella stagione, proteggiti con un cappello, ma anche con un fattore di protezione alto (spf 30-50) grazie a spray e prodotti appositi da applicare sulla testa.

Prodotti con il fattore di crescita - I fattori di crescita sono proteine rilasciate dal corpo quando c'è un danno o un processo infiammatorio. Esistono in commercio fiale o spray che le contengono e che stimolano la crescita dei capelli. Puoi fare dei cicli. Fai un'applicazione al giorno oppure a giorni alterni per un periodo di tre mesi.

I rimedi naturali per un'integrazione mirata

Il primo consiglio è di non temporeggiare. Alle prime avvisaglie di diradamento è bene correre ai ripari. In questo modo ci sono più probabilità di rigenerare le cellule staminali del bulbo, ossia le cellule progenitrici del bulbo stesso e quindi creare nuovi capelli e più sani. Per questo è sempre bene chiedere consiglio a uno specialista che individuerà l'origine esatta del problema e quindi la cura. In generale però, può essere di grande aiuto agire dall'interno, ossia con un'integrazione mirata. L'obiettivo è introdurre sostanze che diano al bulbo pilifero ciò di cui è carente. Si fanno cicli di assunzione di due-tre mesi, ripetuti due volte l'anno (primavera e autunno) alle prime avvisaglie di diradamento. Questi integratori non vanno presi continuamente in quanto appesantiscono i reni.

Le sostanze con azione antiandrogena...

Alcuni estratti di piante aiutano a ridurre, in modo naturale, la sensibilità del capello agli ormoni androgeni, in particolare al testosterone.

- **Carciofo:** agisce come antiandrogeno.
- **Ganoderma lucidum (reishi):** fungo che favorisce la ricrescita. Entrambi agiscono riducendo l'assorbimento di testosterone all'interno delle cellule del bulbo.

...e con azione antiossidante

Nelle forme di diradamento androgenetico c'è anche un assottigliamento e un impoverimento del derma della cute. Le sostanze antiossidanti servono a combattere il processo di invecchiamento della cute e quindi a preservare la salute dello scalpo. Tra queste è possibile scegliere tra:

- **complessi vitaminici con vitamina B6 (biotina, spesso affiancata a estratti di mela):** hanno un'azione antinfiammatoria ed energizzante, utile contro l'assottigliamento dei capelli e la predisposizione, a livello cutaneo, ad eczemi e irritazioni.
- **resveratrolo:** molecola presente in alcune piante, come uva, more.
- **collagene:** proteina di sostegno della pelle, ha azione antiossidante nutriente ed è il principale costituente del derma.

Cura il microbiota cutaneo

In certe forme di diradamento si è visto che c'è un'alterazione del microbiota presente sulla cute. Molto efficace è in questo caso l'assunzione di lattoferrina, un antinfiammatorio naturale che regola il microbiota, evitando la crescita di quei microrganismi che producono maggiore infiammazione, un aspetto importante che incide sulla caduta dei capelli. Spesso inoltre, parallelamente al diradamento, durante la menopausa molte donne presentano una cute grassa e pruriginosa. In questo caso può essere utile la niacinamide (o vitamina B3) che aiuta a contrastare l'aspetto del cuoio capelluto grasso e combatte l'infiammazione. In commercio trovi integratori a base di entrambe queste sostanze. Se ne assume una compressa al giorno per 2/3 mesi.

