

Capelli: prendiamocene cura!

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Capelli secchi, sfibrati e spenti. Si dedica tempo e impegno alla cura dei capelli ma per conservarli soffici, lucenti e morbidi bisogna **evitare interventi aggressivi**. Anche i raggi solari possono indebolire i capelli perché a differenza della pelle non possiedono alcuna capacità di difendersi dal sole. I raggi Uvb indeboliscono la cheratina di cui i capelli sono composti mentre i raggi Uva alterano i pigmenti sbiadendo i capelli. In questo modo Uva e Uvb invecchiano la fibra capillare inaridendo il cuoio capelluto e rendendo i capelli opachi e asfittici. Naturalmente anche lo stato generale della [salute](#) può influire sulle condizioni dei capelli: [stress](#), malattie, [alimentazione](#) insufficiente o squilibri ormonali devono essere risolti o superati così da garantir loro cure adeguate per ripararli e rigenerarli. Ogni giorno si perdono dai sessanta ai centoventi capelli. La **tricologia** costituisce una branca specifica della medicina e studia i capelli e le affezioni a carico del cuoio capelluto.

Perdita dei capelli

La perdita dei capelli in misura superiore al 10% della massa normale è abbastanza frequente. Tale disturbo prende il nome di **alopecia**. Le cause sono molteplici: in primo luogo l'eccessiva sensibilità dei follicoli agli ormoni androgeni. Anche disturbi delle ghiandole endocrine possono costituire causa di una rarefazione dei capelli. Malattie croniche e stati febbrili prolungati possono portare alla caduta di capelli.

Le metodologie più recenti acquisite nell'ambito della tricologia

Grazie allo sviluppo di metodiche che consentono lo sviluppo di studi sulle variazioni del ciclo vitale del capello, attualmente è possibile valutare le condizioni del cuoio capelluto. Il **tricogramma** rappresenta un'analisi importante che consiste nella rimozione di una piccola area di cuoio capelluto sottoposta ad accurato esame microscopico. Eseguiti a intervalli regolari di sei mesi, l'esame consente di esaminare i cambiamenti e la natura dei disturbi collegati alla caduta dei capelli. La tricologia, inoltre, svolge un ruolo importante anche nel trattamento dei disturbi caratterizzati da manifestazioni di tipo desquamativo. La forfora è uno dei disturbi più diffuso. Raramente interessa i bambini e gli anziani. Essa tende a manifestarsi nella pubertà affiancandosi spesso alla comparsa di eccessiva untuosità della pelle e dell'acne. I trattamenti esistenti sono rivolti ad impedire l'eccessivo accumulo di forfora.

Misure efficaci di cura

Bisogna innanzitutto conoscere il tipo di capello prima di poter scegliere il trattamento e l'acconciatura meno traumatizzante. Se per esempio i capelli sono i ricci occorre adottare una pettinatura che permetta di portarli così come sono senza stressarli. Se si ricorre a tinture, decolorazioni e permanenti bisognerà averne più cura. Lo shampoo deve essere delicato e non deve impoverire i capelli. Dunque, nella scelta di uno shampoo adeguato è bene indirizzarsi verso quei tipi che lavano a fondo i capelli ma in maniera non troppo energica, inoltre, nel caso in cui si lavino più di due volte a settimana, è meglio

utilizzare uno shampoo per capelli secchi, proprio perché l'uso frequente di un preparato troppo energico tende a far diventare il capello secco e fragile. Essi, infatti, sono ideali per perché arricchiti con agenti idratanti e [nutrienti](#) che rispettano l'equilibrio lipidico del cuoio capelluto. Inoltre, è consigliabile l'utilizzo di un dopo – shampoo se i capelli sono stati sottoposti a decolorazione, arricciati artificialmente o se risultano fragili per natura. Essenziale dopo ogni shampoo per districare i capelli, ammorbidendoli e rendendoli più luminosi, il balsamo con le sue sostanze rigeneranti ripara la fibra capillare in profondità rinsaldando le squame sollevate. Anche i trattamenti intensivi sono utili per la salute dei capelli. Essi contengono sostanze riparatrici sufficienti a donare al capello forza e lucentezza. Le maschere assicurano un effetto rigenerante e possono essere utilizzate una – due volte a settimana. Applicando il prodotto dalla radice alle punte si avvolge poi la testa nella carta stagnola. In questo modo il calore sprigionato fa penetrare meglio i principi attivi. Inoltre, anche l'asciugacapelli deve essere utilizzato con alcune precauzioni per evitare che provochi qualche danno.

Stile dell'acconciatura

Qualsiasi strumento utilizzato per arricciare i capelli a caldo tende ad indebolire il capello facendolo diventare secco e fragile. Per questo motivo è sconsigliabile utilizzare questi strumenti per più di due volte a settimana. Nonostante gli strumenti per ondulare o arricciare i capelli siano dotati di un termostato per evitare temperature ustionanti, utilizzarli mantenendoli troppo vicino al cuoio capelluto può indebolire anche le radici.

Nando Merisi