

8 consigli utili per la salute dei capelli



RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE

Ridurre per quanto possibile l'esposizione alle radiazioni ultraviolette in quanto responsabili di danneggiare il fusto sia aumentando la porosità della cuticola sia favorendo la rottura fotoossidativa dei ponti di cistina con formazione di radicali liberi nella matrice proteica del medesimo.

1 RADIAZIONI



2 PISCINA

PISCINA

Non eccedere con i bagni di mare e di piscina (acqua clorata) in quanto responsabili, se eccessivi e protratti, di alterazioni della cuticola le cui cellule si sollevano dal fusto per poi distaccarsi esponendo completamente la sottostante corteccia. Consigliabile il lavaggio con acqua dolce dopo il bagno in piscina.

VENTO

Anche il vento e soprattutto l'inquinamento atmosferico possono favorire la scomparsa della cuticola, facendo sì che la corteccia del pelo, non più protetta, vada incontro a microlesioni che ne determinano il progressivo indebolimento.

3 VENTO



4 CALORE



CALORE

Moderare ragionevolmente le offese termiche (asciugacapelli, arricciacapelli, piastre elettriche), in quanto potenzialmente responsabili di alterazioni del fusto, e soprattutto dell'estremità distale del medesimo, con comparsa di fissurazioni longitudinali (doppie punte) e piccoli rigonfiamenti biancastri (tricoressi nodosa), in corrispondenza dei quali il fusto va incontro a rottura.

La fisiologia e la patologia dei capelli costituiscono un argomento tra i più affascinanti della dermatologia. I recenti progressi della ricerca e in particolare l'aumento delle tecniche di biologia molecolare ci consegnano nuove conoscenze sulla biologia del follicolo pilifero. Occuparsi di patologia pilare è per il dermatologo una sfida entusiasmante: costui non deve mai cadere nell'errore di banalizzare un simile problema che per il paziente è spesso di grande importanza e nel contempo fare i conti con lacune cognitive che a tutt'oggi esistono nella patogenesi di numerose malattie del cuoio capelluto. È fondamentale quindi conoscere i differenti quadri clinici per poter offrire ai propri pazienti le soluzioni terapeutiche più valide. Il dermatologo deve raccogliere e cercare di vincere questa sfida.



DOTTOR GIUSEPPE ETTORE FERRAUTO

5 SPAZZOLA



SPAZZOLA

Moderazione e dolcezza con le manovre meccaniche di spazzolatura e acconciatura in quanto se troppo frequenti ed energiche possono danneggiare la corteccia pilare con parziale distruzione delle molecole proteiche che la costituiscono e conseguente esposizione di radicali amminoacidi a carica negativa: ciò fa sì che i capelli divengano difficilmente pettinabili (capelli elettrizzati).



6 TINTA

TINTA

Grande attenzione va posta anche ai trattamenti chimici: tintura, decolorazione, permanente, contropermanente. Se abusati o eseguiti da personale non esperto possono determinare una progressiva alterazione del fusto, distruzione della cuticola con esposizione della corteccia e sollevamento delle cellule della cuticola medesima. Ne deriva macroscopicamente un capello opaco, fragile, difficilmente pettinabile per aumento del coefficiente di frizione, più poroso, che si asciuga con difficoltà dopo ogni lavaggio e secco.

VITAMINE

Hanno come indicazione principale il trattamento del TELOGEN EFFLUVIUM, soprattutto se conseguenti a diete drastiche, pregressa gravidanza (post-partum), carenza di ferro, effluvio stagionale. Contengono numerosi principi attivi: amminoacidi, vitamine (E - B5 - C - H), oligoelementi e sostanze ad attività antiossidante quali gli amminoacidi solforati (cistina, cisteina, metionina) in grado di limitare la formazione di radicali liberi. L'oligoelemento più importante per una regolare funzionalità del follicolo è senz'altro il ferro, la cui carenza è una ben nota causa di telogen effluvio. Non superare le dosi consigliate in quanto dosaggi elevati di singoli amminoacidi o oligoelementi sono inutili e possono determinare fenomeni di malassorbimento.

7 VITAMINE



SHAMPOO

Il lavaggio ha lo scopo di rimuovere dal capello il sebo e altre impurità e rendere quindi i capelli puliti, lucidi, facilmente pettinabili e morbidi al tatto. L'ingrediente principale degli shampoo è una molecola di tensioattivo che svolge azione detergente. Oltre al tensioattivo lo shampoo può contenere principi attivi che gli conferiscono altre funzioni (es. antiforfora, antisebo, etc.), oltre a quello detergente. Contrariamente a quanto comunemente ritenuto, il lavaggio frequente dei capelli non provoca un aumento compensatorio della secchezza sebacea.

8 SHAMPOO