



**SALUTE** Il problema riguarda trenta milioni di europei, in particolare maschi.

# VUOI TENERTI I CAPELLI? PRIMA CHE SIANO

Carne rossa, spinaci e frutta forniscono ferro e vitamine al bulbo.

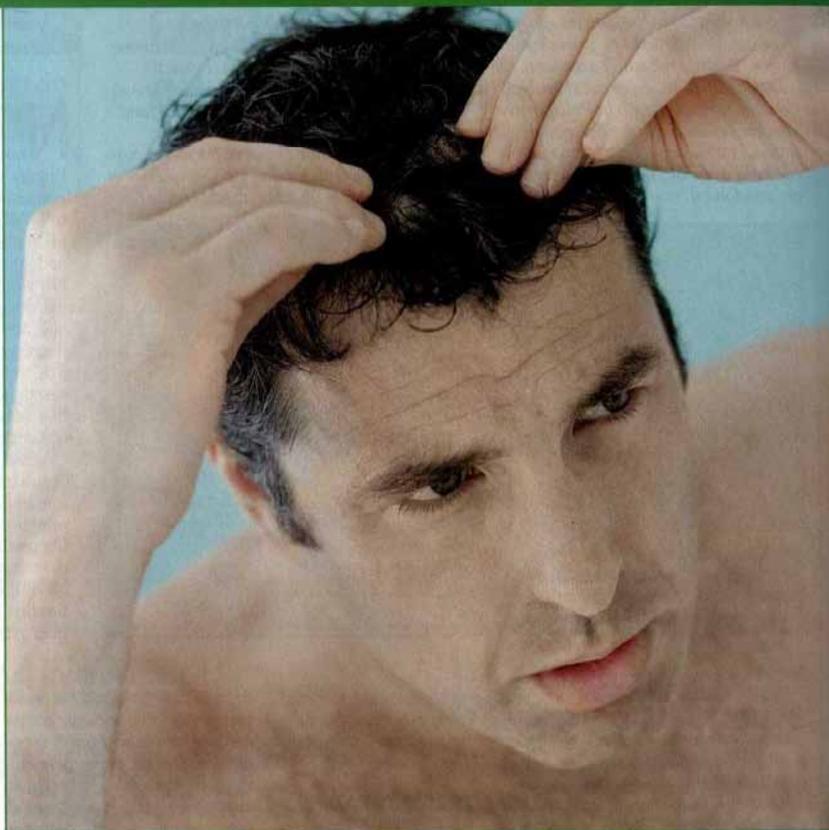
Paola Scaccabarozzi

Roma, giugno

**L**a caduta del capello costituisce una fase naturale del ciclo vitale del bulbo pilifero (che permette ai vecchi di fare posto ai nuovi). Quando però la perdita diventa eccessiva e la chioma inizia a diradarsi lasciando buchi evidenti, bisogna correre ai ripari: potrebbe trattarsi di alopecia androgenetica, meglio nota come calvizie (perdita totale o parziale dei capelli). Una patologia che colpisce principalmente gli uomini, ma anche le donne. Secondo una recente ricerca, in Europa ne soffrono circa trenta milioni di persone, 33 mila delle quali si sottopongono ogni anno al trapianto.

## Il disturbo si eredita dalla mamma

● **LE CAUSE** «Sono principalmente due. La prima è legata alla cattiva alimentazione. I capelli sono costituiti per il 70-80 per cento da proteine solide, come la cheratina, da acqua, grassi e oligoelementi. Quindi l'alimentazione è fondamentale per la loro salute», spiega il professor Marco Toscani, chirurgo plastico e docente di Chirurgia della calvizie presso la Sapienza di Roma. L'altra causa è legata a disturbi ormonali. Nell'uomo, il responsabile della calvizie è l'eccesso di un ormone, il diidrotestosterone che agisce sui follicoli piliferi rendendo i capelli più corti e sottili, fino alla caduta. Non è dunque il testosterone (l'ormone maschile che si misura attraverso un semplice esame del sangue) il responsabile della calvizie, come si è, erroneamente, a lungo pensato. «Esiste poi una predisposizione familiare, da parte materna. Se non



no e bisnonno materni hanno sofferto di calvizie, è probabile che anche i nipoti debbano fare i conti con un progressivo diradamento dei capelli».

● **IL TEST** Integratori, farmaci e fiale possono riattivare i follicoli, se questi non sono ancora atrofizzati. Quindi il primo passo è sottoporsi al test tricologico del capello. In questo modo si può capire a quale livello è giunta la calvizie. Se il bulbo è ancora vitale, un grande aiuto arriva dalla corretta alimentazione.

## ● CURARSI A TAVOLA

«Carne rossa, spinaci e frutta contengono ferro, che garantisce una buona ossigenazione del cuoio capelluto. Se mancano vitamina B12 e acido folico, sostanze fondamentali per il metabolismo del ferro, è possibile assumere integratori su consiglio del medico».

## In ambulatorio risultati duraturi

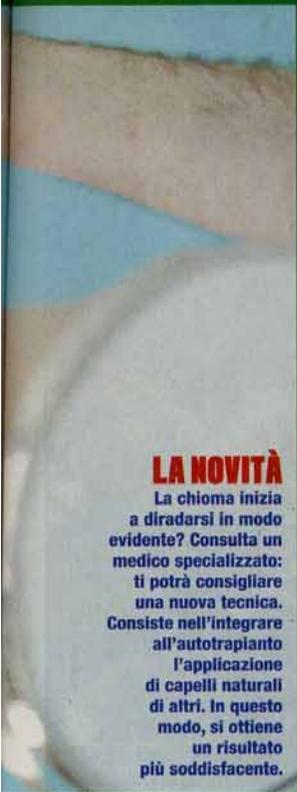
● **I FARMACI** Nel caso in cui la causa sia, invece, di origine ormonale, lo specialista

prescriverà farmaci ad hoc. «I più usati sono a base di finasteride, che blocca la trasformazione del testosterone in diidrotestosterone, l'ormone responsabile della caduta dei capelli. Il farmaco va assunto quotidianamente: ne serve un milligrammo al giorno. Nel 2-4 per cento dei casi si manifestano effetti collaterali, come riduzione della libido e del liquido seminale, sviluppo anomalo della mammella. Anche fiale e lozioni topiche a base di minoxidil sono molto utili: aumentano l'irrorazione

Anche le femmine, seppur di rado, possono soffrirne. Soprattutto dopo i quaranta

# NECESSARI FIALE O BISTURI, CURA IL MENU

Se la caduta non si ferma, ci sono nuove armi per riavere la chioma



## LA NOVITÀ

La chioma inizia a diradarsi in modo evidente? Consulta un medico specializzato: ti potrà consigliare una nuova tecnica. Consiste nell'integrare all'autotrapianto l'applicazione di capelli naturali di altri. In questo modo, si ottiene un risultato più soddisfacente.

sanguigna dei tessuti e il nutrimento del bulbo», prosegue lo specialista.

● **IL TRAPIANTO** «Se l'alopecia è in fase cicatriziale, cioè i follicoli sono atrofizzati e non possono più essere "risvegliati", l'unica soluzione è la chirurgia. L'autotrapianto consiste nel prelievo di una striscia di cuoio capelluto da dietro la nuca. Poi viene impiantata dove serve. L'intervento, eseguito in ambulatorio con anestesia locale, lascia cicatrici invisibili e i risultati durano decine di anni», conclude Toscani.

Gravidanza, allattamento e menopausa le fasi più critiche

## NELLE DONNE LA CAUSA È ORMONALE

L'alopecia androgenetica non colpisce solo gli uomini. Ne soffre anche una donna su tre, soprattutto dopo i quarant'anni. Ma il fenomeno è in crescita anche tra le più giovani: a causarlo, in questo caso, sono stress, inquinamento, diete drastiche e squilibrate che riducono la vitalità del bulbo.

«Di solito non si manifesta in una zona precisa della nuca ma come un diradamento generalizzato. Nella maggior parte dei casi il problema nasce da uno sbalzo ormonale», dice Toscani.

● **In gravidanza.** Gli estrogeni calano bruscamente. I capelli non possono più contare sul benefico effetto di questi ormoni e appaiono più deboli, sottili e radi, fino a cadere.

● **Durante l'allattamento.** Gli alti livelli di prolattina,

ormone che stimola la ghiandola mammaria, indeboliscono i bulbi piliferi. Inoltre, la produzione di latte impoverisce l'organismo di ferro, calcio e di tutti i minerali indispensabili per garantire la salute dei capelli.

● **In menopausa.** «Tante donne, verso i cinquant'anni, si accorgono che i capelli si assottigliano e cadono, mentre la peluria del viso si ispessisce», prosegue l'esperto. È colpa delle ovaie, che producono meno estrogeni.

● **I rimedi.** Oltre alle cure classiche (con minoxidil e finasteride), ci sono le fiale da applicare sulla cute a base di flavonoidi (isoflavoni di soia), caffeina, neuropeptidi e vitamina PP. Nei casi di caduta stagionale, per rafforzare la radice sono utili gli integratori di rame e zinco.



## IN PILLOLE

### PROTESI PIP: UN NUMERO VERDE DA INFORMAZIONI

L'Associazione Periplo Familiare, che tutela le vittime della malasanità, torna a lanciare l'allarme sulle protesi PIP (ritirate dal commercio per la loro pericolosità). Il problema riguarda oltre 45 mila donne italiane, che hanno questo impianto. Per sapere cosa fare in caso di rottura e conoscere rischi per la salute, diritti e costi da affrontare per la sostituzione, c'è il numero verde 800 210708.



### CHI FA JOGGING VIVE SEI ANNI IN PIÙ

La notizia arriva dall'European Association for Cardiovascular Prevention, con sede a Dublino, dove i ricercatori della Bispebjerg University Hospital di Copenhagen hanno verificato la relazione positiva tra jogging e speranza di vita. La ricerca ha dimostrato che coloro che corrono due ore a settimana per almeno 30 anni vivono in media sei anni in più dei sedentari (mediamente 6,2 anni gli uomini e 5,6 le donne), riducendo la mortalità del 44%.

### PATATE CONTRO L'IPERTENSIONE

Secondo i dati dell'American Chemical Society, le patate, consumate con regolarità, sono in grado di abbassare la pressione sanguigna del 3-4 per cento. In particolare le patate viola, se cucinate senza l'aggiunta di sale e condimenti grassi, avrebbero questo potere. Le patate sono, erroneamente, ritenute serbatoi di grassi e zuccheri, ma in realtà hanno poche calorie e molte vitamine.



«Nei casi di calvizie più estesa e per venire incontro alle richieste di pazienti sempre più esigenti, si ricorre al sistema misto, che vede la chirurgia allearsi con il sistema di infoltimento naturale CNC (capelli naturali a contatto). Chirurgicamente si conferisce alta densità alle prime file anteriori con capelli trapiantati, le protesi vengono poi applicate posteriormente per dare pari densità anche alle regioni coronali. L'autotrapianto nelle prime file contribuisce inoltre a integrare perfettamente la presenza delle protesi, donando alla capigliatura un aspetto autentico, poiché graduale» sostiene il Professor Marco Toscani, docente di chirurgia della calvizie presso La Sapienza di Roma, che ha presentato il nuovo sistema in occasione del Congresso Internazionale ISHR (Società italiana per la cura e la chirurgia della calvizie), da lui presieduto.