

PREVENIRE E CURARE

STOP ALLA CADUTA DEI CAPELLI

TALE PADRE, TALE FIGLIO?

Il principe William, duca di Cambridge (30 anni) sembra preoccupato per il futuro della sua chioma: diventerà rada come quella del padre, il principe Carlo (64 anni a novembre)? Probabile, vista l'ereditarietà del problema.



SPESSE È SOLO UN **DISTURBO STAGIONALE**, MA ALTRE VOLTE PUÒ ESSERE DOVUTO A QUALCOSA DI PIÙ SERIO. COME CAPIRE DI CHE PROBLEMA SI TRATTA PER AFFRONTARLO NEL MODO GIUSTO, SCEGLIENDO CON L'AIUTO DELLO SPECIALISTA LA **SOLUZIONE PIÙ ADATTA**: COSMETICA, FARMACOLOGICA O CHIRURGICA

LO SPECIALISTA

La dottoressa **Bianca Maria Piraccini** è ricercatrice presso il Dipartimento di medicina interna, dell'invecchiamento e malattie nefrologiche dell'Università degli studi di Bologna. È dirigente medico di I livello della Clinica dermatologica del Policlinico S. Orsola Malpighi di Bologna ed è responsabile dell'Ambulatorio di allergologia e malattie degli annessi

cutanei dello stesso ospedale. Fa parte del comitato scientifico del Gruppo italiano di tricologia (Gitri).



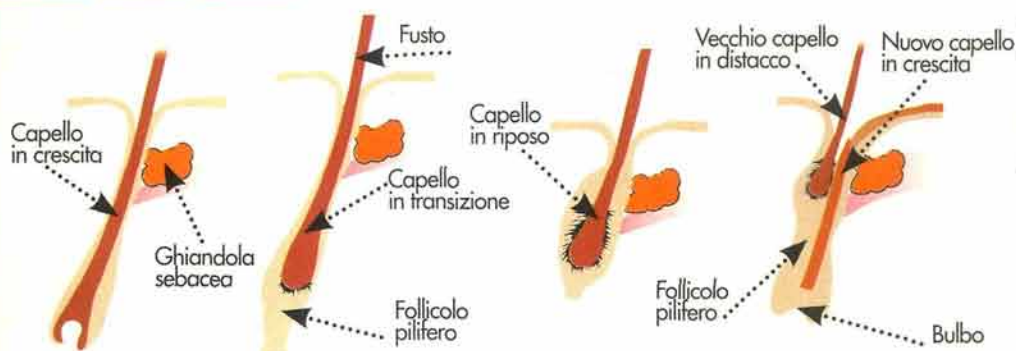
Quando i capelli iniziano a cadere troppo frequentemente o si intravede la prima stempiatura, scatta subito un campanello d'allarme. Ma se è vero che talvolta può dipendere da disturbi o malattie, molto spesso si tratta di un problema stagionale, destinato a scomparire **spontaneamente** e in breve tempo. Dopo l'estate, per esempio, i capelli possono essere un po' rovinati, ma è sufficiente curarli un po' di più per far tornare la chioma bella e lucente. Anche le **colorazioni molto aggressive**, l'uso prolungato di piastre o phon a temperature elevate stressano i capelli, rendendoli opachi e difficilmente pettinabili. Inoltre, bisogna stare attenti a non esporli a lungo al sole senza protezione e a **non bagnarli** spesso nell'acqua della piscina perché, a causa delle **radiazioni ultraviolette** e del cloro, il fusto viene danneggiato, con un conseguente effetto schiarente delle chiome.

DIVERSE FASI DI CRESCITA

La vita dei capelli ha inizio nei **follicoli piliferi**, presenti nella cute fin dalla nascita. La loro attività non è sincronizzata, perché ognuno agisce in modo indipendente e, quindi, può capitare che vi siano follicoli in attività e altri a riposo. Solo di rado il capello cade senza essere sostituito da uno nuovo: si produce allora un follicolo vuoto. Questo fenomeno si chiama **kenogen** e, se interessa molti follicoli, provoca una riduzione della densità della chioma. I capelli di una stessa area della testa si trovano in fasi diverse di crescita, in modo da garantire il **ricambio naturale** senza assistere alla caduta contemporanea di tutti i capelli in una determinata zona. Quando il capello si indebolisce per fattori esterni, come il sole, l'irritazione del cuoio capelluto da agenti chimici, o da eccessive fonti di calore, il capello cade prematuramente anche se non definitivamente.

TELOGEN EFFLUVIUM, ACUTO O CRONICO

Nel corso della vita tutti hanno almeno un episodio di aumentata caduta dei capelli, perché questi vanno incontro a un ricambio continuo e fisiologico. Viene considerata naturale una perdita che va **da 50 a 70 capelli** al giorno, mentre è anomala quando si superano i 100. «In questi casi si parla di telogen effluvium, caratteristico di alcuni periodi dell'anno, in genere **l'autunno e la primavera**, ma che può anche essere il sintomo di un disturbo, per esempio la tiroide che non funziona bene o una mancanza di ferro nel sangue» spiega la dottoressa Bianca Maria Piraccini, ricercatrice dell'Università degli studi di Bologna. In base alle ragioni che lo provocano, si possono distinguere due tipi di telogen effluvium: acuto e cronico. Il primo si presenta di solito due o tre mesi dopo un fattore scatenante. Il più comune è il cambio di stagione autunnale, perché sembra che l'eccesso di sole sul cuoio capelluto favorisca la perdita di capelli nei mesi successivi. Talvolta, invece, può essere dovuta a una **dieta dimagrante** fulminea, a una cura con alcuni farmaci, come gli antidepressivi, gli anticoagulanti e gli antipertensivi, a interventi chirurgici eseguiti in anestesia generale, a periodi di **forte stress**. «Anche molte malattie possono essere il motivo scatenante. Per esempio, chi ha disturbi di bulimia o anoressia spesso soffre di telogen effluvium, così come chi ha problemi alla **tiroide**. Anzi, molto spesso



IL CICLO DI VITA: ANAGEN, CATAGEN E TELOGEN

Il capello è contenuto in un "sacchetto", il follicolo pilifero, e generato dal bulbo, la parte attiva posta al fondo del follicolo stesso. Il suo ciclo di vita consiste nell'alternarsi di tre fasi: la crescita (anagen), che dura tre-sette anni; la transizione (catagen), che dura circa due settimane, in cui la crescita subisce un notevole rallentamento; il riposo (telogen), che dura circa tre mesi, in cui il capello non cresce più, ma rimane ancorato al follicolo. Dopodiché, il follicolo pilifero rientra nella fase anagen e produce un nuovo capello che, crescendo, "spinge fuori" e fa cadere quello vecchio.

si scopre di averli proprio perché ci si accorge di perdere troppi capelli» precisa la dottoressa Piraccini. Il telogen effluvium acuto è molto frequente anche nelle **neomamme**, perché mentre in gravidanza l'elevato livello di ormoni estrogeni mantiene i follicoli in attività, dopo il parto questi vanno a riposo a causa del calo degli ormoni e così manca la normale ricrescita. Stesso meccanismo caratterizza le donne che fanno uso di **contraccettivi orali**. Quando si smette di prenderli si assiste a una caduta importante dei capelli proprio perché calano gli ormoni estrogeni presenti nel corpo. Il telogen effluvium cronico, tipico del sesso femminile, è carat-

terizzato, invece, da una eccessiva caduta dei capelli continua, o con più episodi durante l'anno, che spesso non si riescono a collegare a una causa precisa. A differenza del tipo acuto, si manifesta con un **diradamento** e accorciamento dei capelli a livello delle **tempie**.

SI A INTEGRATORI E LOZIONI

La diagnosi di telogen effluvium viene confermata da alcuni esami del capello, come il **pull test** e la **videodermatoscopia**. Il primo, semplice e non invasivo, si svolge in ambulatorio e consiste nel prendere un ciuffo di 20-30 capelli in varie aree del capo e tirarli dolcemente. Se ven-

gono estratti meno di 6-10 capelli a distanza di quattro giorni dall'ultimo shampoo, la situazione è considerata normale, se invece fra le dita del medico ne restano molti di più, questi vengono analizzati (anche a occhio nudo) per stabilire se si tratta effettivamente di telogen effluvium. La videodermatoscopia è un altro esame **non invasivo** effettuato in ambulatorio medico, che consiste nell'osservazione dei capelli e del cuoio capelluto con ingrandimenti di 200-700 volte: si possono così vedere diametro e aspetto dei capelli e condizione del cuoio capelluto. Il telogen effluvium spesso si ferma da solo se la causa alla base viene

trovata e rimossa (carenza di ferro, ipertiroidismo) o se è legato a un evento scatenante preciso (periodo stressante, malattie sistemiche, diete dimagranti drastiche). Per rimediare tempestivamente può essere utile fare ricorso a specifici integratori alimentari a base di **vitamine** (tranne la A che ha un effetto negativo), zinco, oligoelementi e aminoacidi, tutte sostanze che servono a rinforzare i capelli. Anche le lozioni cosmetiche sono molto utili grazie ai principi attivi che contengono e al **massaggio** che si effettua per applicarle. Le più efficaci contengono molecole brevettate con effetto anticaduta e positivo sulla crescita dei capelli. «È importante non aspettarsi una ricrescita immediata perché per questo tipo di problema c'è bisogno di qualche mese per vedere i primi risultati» prosegue la dottoressa Piraccini.

CALVIZIE, FREQUENTE NEI MASCHI

L'alopecia androgenetica, o calvizie, è la forma più frequente di malattia dei capelli e colpisce **l'80 per cento dei maschi** e una percentuale che varia dal 30 al 40 per cento delle donne. «Chi ne soffre può passare dalla semplice **stempiatura** alla perdita di tutti i capelli, tranne che sopra e dietro le orecchie, e sulla nuca, eventualità che riguarda unicamente gli uomini, mentre nelle donne è molto difficile che questo avvenga» precisa la dottoressa Piraccini. L'unica grande differenza tra la calvizie maschile e femminile risiede nelle zone colpite. Negli uomini i primi segnali sono una stempiatura e un diradamento a

«Nelle donne che smettono di prendere la pillola spesso si verifica una consistente perdita di capelli, perché nell'organismo calano gli ormoni estrogeni»

livello della sommità del capo, mentre nelle donne è la **zona centrale** a essere coinvolta. In particolare, si osserva un diradamento dei capelli della regione superiore del capo che permette di intravedere il cuoio capelluto. Tuttavia, dopo la **menopausa** è possibile osservare una stempiatura e un diradamento simili all'uomo.

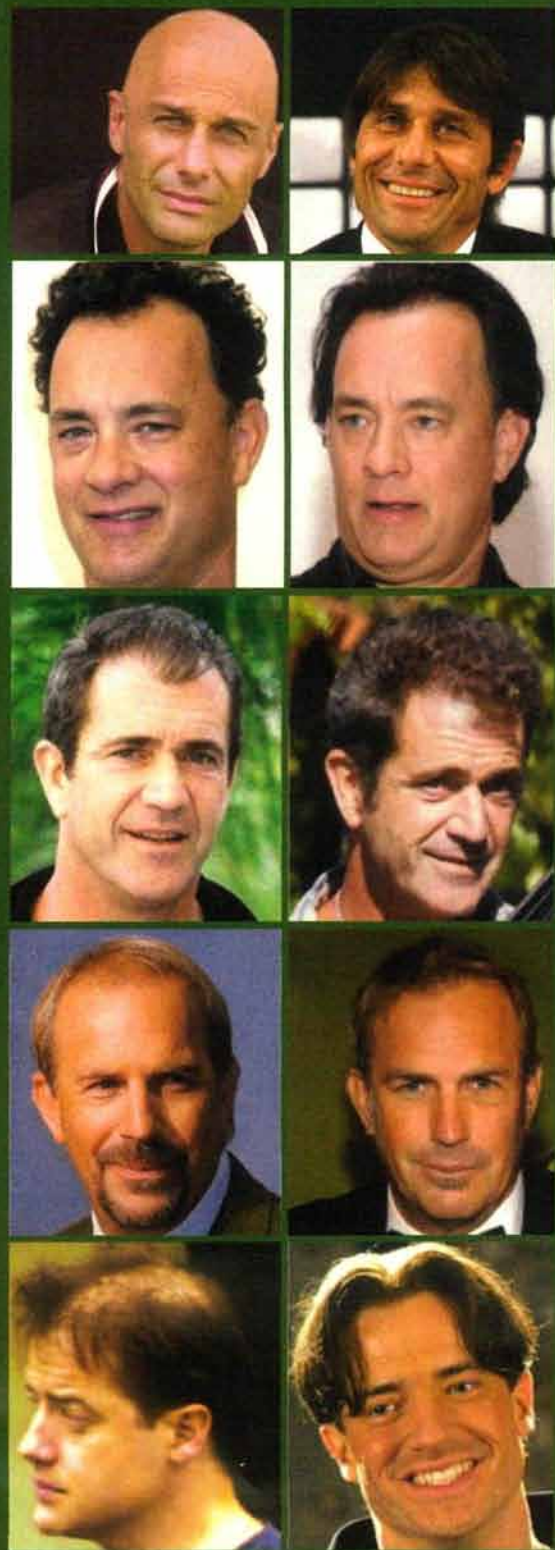
I FARMACI PER TUTTA LA VITA

Le cause della calvizie sono di due tipi: **ereditarie** e legate all'eccessiva sensibilità dei follicoli agli ormoni androgeni. «Questi ultimi sono il motivo principale della calvizie, che infatti non compare mai prima della pubertà. In questo periodo negli uomini che ne vengono colpiti, i peli della barba si rafforzano mentre in testa avviene l'effetto contrario» spiega la dottoressa Piraccini. «È bene specificare che il problema non è una produzione eccessiva di **ormoni androgeni**, ma una maggiore sensibilità dei capelli a questi». Solo in alcuni casi nelle femmine il livello degli androgeni è aumentato, e allora sono presenti acne, eccesso di peli e **irregolarità mestruali**. I capelli, quindi, diventano molto più sottili e di numero ridotto e non riescono più a coprire il cuoio capelluto. In chi soffre di calvizie, infatti, il ciclo di vita del capello è molto rallentato per cui quando ne cade uno il follicolo non è ancora pronto con quello nuovo e rimane vuoto per settimane o mesi. «Esistono due regole basilari da seguire. La prima è iniziare non appena possibile con le cure, la seconda è che i farma-

QUALI NOVITÀ IN CHIRURGIA?

Il trapianto è la soluzione ideale per chi soffre di forme molto gravi di calvizie o per chi, pur avendone più lievi, non si accetta senza capelli. Rispetto al passato le nuove tecniche sono meno invasive e garantiscono risultati molto più naturali. L'autotrapianto di capelli consiste nel prelievo dalla nuca di una striscia di cuoio capelluto, suddivisa in piccolissime parti che contengono pochi capelli, che vengono reimpiantati nelle zone dove è necessario rinfoltire (per esempio le stempiature). La zona da cui prelevare la striscia di cuoio capelluto è la nuca perché non è soggetta alle influenze ormonali che favoriscono la caduta dei capelli. «Recentemente alcuni hanno provato a utilizzare anche peli prelevati da altre parti del corpo come per esempio le gambe (dove sono abbastanza simili ai capelli) ma con esiti poco soddisfacenti perché, a differenza dei peli terminali del capo, tutti gli altri non crescono più di un centimetro e rimangono sottili, con scarso risultato estetico» avverte la dottoressa Bianca Maria Piraccini, ricercatrice dell'Università degli studi di Bologna. Nelle forme gravi di calvizie, in cui il trapianto può non essere sufficiente, si possono usare le cosiddette "epitesi", cioè parrucche realizzate appositamente per ricoprire anche una piccola area del capo, e non tutta la chioma. Durante l'ultimo congresso della Società italiana per la cura e la chirurgia della calvizie (Ishr), tenuto lo scorso maggio a Roma, è stata presentata la tecnica mista che unisce il trapianto all'innesto. Si tratta di un'opzione indicata quando le parti da coprire sono estese e consiste nell'impiantare i capelli nelle zone anteriori della testa e nell'innesto di protesi in quella dietro alla nuca, in modo da coprire in maniera uniforme tutta la testa. L'operazione viene effettuata in ambulatorio chirurgico, in day hospital e con anestesia locale. Non sono previste fasciature e il giorno stesso del trapianto e quello successivo si può già fare lo shampoo. In generale il costo di un trapianto di capelli si aggira intorno ai 3-5mila euro a seduta e dipende dalla zona da coprire.

★ STAR prima e dopo il trapianto



Dall'alto verso il basso: **ANTONIO CONTE**, 43 anni; **TOM HANKS**, 56 anni; **MEL GIBSON**, 56 anni; **KEVIN KOSTNER**, 57 anni; **BRENDAN FRASER**, 43 anni.

GUIDA PRATICA AGLI ACQUISTI

SHAMPOO PURIFICANTE AD AZIONE PREVENTIVA

Da Biopoint Dermocare uno shampoo formulato proprio per un'azione preventiva della caduta dei capelli femminili, causata da stress, diete, menopausa, cure mediche e cattiva alimentazione. Deterge, purifica il cuoio capelluto e prepara i capelli al trattamento in fiale. Così i capelli crescono più forti e vigorosi. Nel flacone da 200 ml, in profumeria.



CHIOMA PIÙ FOLTA IN 90 GIORNI

Un nuovo trattamento che aumenta il numero dei capelli: Neogenic di Vichy Dercos. Grazie alla Stemoxydine, molecola che ricrea l'ambiente ottimale per le cellule staminali, all'origine del rinnovamento capillare, la chioma si ridensifica in soli 90 giorni. In farmacia nella confezione da 14 o 28 fiale.



FOTOCHEMATINA PER FORTIFICARE IL BULBO

È studiato appositamente per fortificare il bulbo pilifero del cuoio capelluto femminile il trattamento intensivo Bioclin Phydrium-Advance Fiale Anti-Caduta Donna. Oltre all'esclusivo complesso Stimoxidil e alle vitamine del gruppo B, è arricchito con fotocheratina, che aiuta a rivitalizzare la chioma dalle radici. In farmacia, nell'astuccio da 15 fiale.



TRATTAMENTO D'URTO ALLA CAFFEINA

Klorane lancia un nuovo trattamento d'urto al complesso attivo chinina caffeina, due principi attivi naturali dalle provate proprietà anticaduta. Si applica due o tre volte alla settimana con un semplice e pratico gesto e si prende cura dei capelli dalla radice alle punte per un risultato fortificante esclusivo, visibile già dopo sei settimane. Disponibile in farmacia, nello spray da 125 ml.



LOZIONE ANTIOSSIDANTE

Per i capelli soggetti a caduta c'è Defence Hair Lozione Anticaduta Donna di Bionike, che favorisce il prolungamento della fase anagen. Grazie all'azione antiossidante e antimicrobica dei suoi principi attivi (estratto di baobab africano, aminoacidi, polifenoli e flavonoidi, vitamina E e carotenoidi, minerali) aiuta a contrastare il processo di miniaturizzazione del bulbo del capello. In farmacia, nel flacone con nebulizzatore da 100 ml.



FIALE ANTISTRESS AGLI ISOFLAVONI

Arricchito con isoflavoni di soia, Bioscalin Capelli Anticaduta Donna con CronoBiogenina di Giuliani è il trattamento ideale per le donne che perdono i capelli per stress psicofisico, alimentazione squilibrata o nei cambi di stagione. Nella confezione da 10 fiale monodose per un mese di trattamento. In vendita in farmacia.



SPRAY ALLO ZENZERO

All'estratto di mirra, cannella e zenzero, ecco l'innovativa lozione spray caduta Migliorin di Cosval, che aiuta a prevenire e combattere la perdita dei capelli. Le sue sostanze purificanti ed emollienti favoriscono la circolazione periferica, ossigenando il cuoio capelluto. Da usare dopo lo shampoo, senza risciacquo. In erboristeria e farmacia, nello spray da 125 ml.



VITALITÀ E LUCENTEZZA

Adatto per capelli deboli e soggetti a caduta è lo Shampoo Rivitalizzante Anticaduta di Collistar: deterge dolcemente, conferisce vitalità e lucentezza, favorisce il riequilibrio del cuoio capelluto. Usato regolarmente, abbinato alle fiale, rende i capelli più forti e resistenti e ne previene la caduta. Massaggiare e far agire qualche minuto prima di risciacquare. In profumeria, nel flacone da 250 ml.



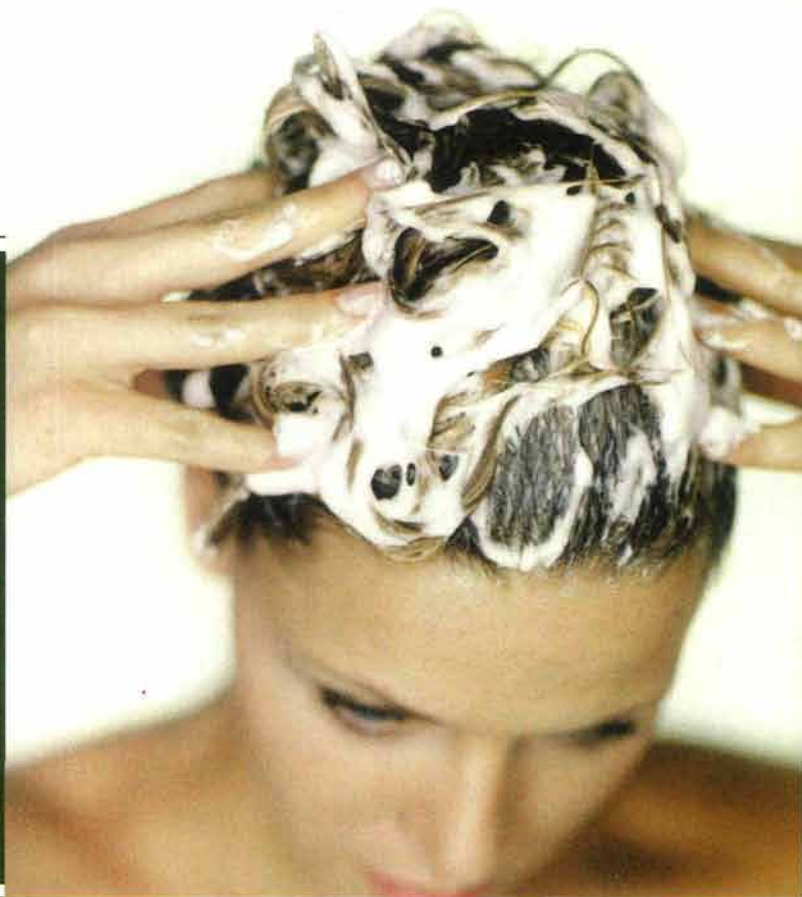
ci vanno assunti per tutta la vita. In Italia ci sono solo due medicine approvate per l'alopecia androgenetica maschile e sono la **finasteride** e il **minoxidil**. Gli effetti collaterali della finasteride interessano meno del 2 per cento dei pazienti e sono legati alla sua azione sul metabolismo tissutale degli ormoni androgeni, che comporta **diminuzione della libido**, difficoltà dell'erezione, riduzione del volume dell'eiaculato. Sono comunque disturbi molto rari e reversibili, che scompaiono con la sospensione della cura. Gli effetti collaterali del minoxidil sono, invece, **prurito e irritazione al capo**, e raramente lieve ipertrofia, cioè aumento della pelosità» conclude la dottoressa Piraccini.

ALOPECIA AREATA, MALATTIA AUTOIMMUNE

Una delle forme più gravi di alopecia è quella areata: si stima che il rischio di svilupparla nel corso della vita sia del **2 per cento**. Il problema può coinvolgere una zona molto limitata, tutti i capelli (alopecia totale) o tutti i peli del corpo, comprese **le ciglia e le sopracciglia** (alopecia universale). Spesso si nota per la prima volta nell'infanzia e si manifesta con la comparsa di **chiazze tonde** prive di peli. Non si conoscono ancora le cause, ma nel 20-30 per cento dei casi esiste una **familiarità**. «Si tratta di una malattia autoimmune: le nostre difese naturali si sbagliano e, invece di concentrarsi sui batteri e sui virus, attaccano gli organi sani. In questo caso il bersaglio sono i follicoli, la cui attività viene fermata dai **linfociti** che provocano la caduta dei capelli».

Shampoo quotidiani per la dermatite seborroica

Quando si parla di testa e capelli non si pensa mai al cuoio capelluto. Invece, mantenere sana anche la pelle di questa delicata parte del corpo è importante. La dermatite seborroica, per esempio, peggiora la caduta dei capelli e colpisce l'80 per cento della popolazione, soprattutto maschi giovani. Può presentarsi con squame biancastre, prurito e chiazze rosse sulla testa, e spesso colpisce anche le sopracciglia. È provocata da tre fattori: il sebo, la presenza elevata della Malassezia, un fungo di norma presente in piccole quantità sulla testa, e l'infiammazione del cuoio capelluto. Per risolvere questo problema si può ricorrere a shampoo specifici che sono in grado di curare tutti e tre i fattori che la provocano. Sono prodotti che da soli sono in grado di ripristinare l'equilibrio del cuoio capelluto. Si tratta per lo più di shampoo da usare tutti i giorni, che possono avere una funzione antifungina grazie a sostanze specifiche come la ciclopiroxolamina, il ketoconazolo o il tioconazolo, unita a un'attività antinfiammatoria e antisebo, grazie allo zinco piritione.



li e impediscono la ricrescita del pelo» continua la dottoressa Piraccini. Quando il problema interessa meno del 40 per cento del cuoio capelluto, è probabile che guarisca da solo, mentre nelle situazioni più gravi nessun farmaco è in grado di risolvere il problema. Esistono però due cure farmacologiche in grado di limitare i danni. «La prima cura si utilizza quando si vuole abbassare l'eccessiva risposta immunitaria e consiste nel somministrare del **cortisone** che può essere applicato sul cuoio capelluto o attraverso iniezioni dirette sulla chiazza o per via generale, con pastiglie per bocca o con iniezioni. Bisogna però ricordare che il cortisone assunto per via sistemica può provocare danni all'organismo, quindi le cure devono sempre avere una durata limitata, qualsiasi sia il risultato, che non compare prima di due-tre mesi» precisa la dottoressa Piraccini. «Il secondo trattamento consiste in un'**immunoterapia topica**

che serve a deviare i linfociti». In pratica, provocando una lieve allergia sul cuoio capelluto, attraverso l'applicazione di **sostanze chimiche** (solitamente il dibutilestere dell'acido squarico, Sadbe, o il difenilciclopropene, Dfc), si sposta l'azione dei linfociti dal follicolo a un'altra parte. L'immunoterapia topica viene prescritta soltanto in alcuni centri specializzati, le applicazioni sono settimanali e la ricrescita dei capelli richiede quattro-sei mesi di cura.

LE ALTRE FORME

Un altro tipo di alopecia, fortunatamente non frequente, è quella **cicatrizziale**. Prevede la distruzione del follicolo pilifero con conseguente creazione di cicatrici, che non consentono più la ricrescita del capello. Può essere causata da un'**infiammazione del follicolo**, ma anche da traumi o ustioni. «Si tratta di un processo irreversibile, quindi le cure servono solo a bloccare la caduta» precisa la dottoressa

sa Piraccini. Le terapie sono di solito effettuate per cinque-sei mesi prima di controllare se la progressione della malattia si è fermata. Anche l'uso di determinati medicinali può provocare un'alopecia importante. Il caso più clamoroso è quello degli **antitumorali**, che causano una caduta totale e rapida dei capelli perché inibiscono l'attività di crescita

dei follicoli. «Di norma la perdita avviene nei due-tre mesi successivi alla chemioterapia e quando i capelli ricrescono non è detto che siano come quelli di prima, perché possono avere forma e colore differenti. La ricrescita non è però garantita sempre» conclude la dottoressa Piraccini. ■

Eliana Giuratrabocchetti

IN FARMACIA*

ALOXIDIL, soluzione 2%, classe C; MINOXIMEN, soluzione 5%, classe C; TRICOXIDIL 2%, soluzione, classe C; FINASTERIDE, compresse, classe C.

GLI INDIRIZZI*

BOLOGNA

Ambulatorio di allergologia e malattie degli annessi cutanei Policlinico S. Orsola - Malpighi, tel. 051/6364868

MILANO

Ambulatorio di tricologia chirurgica Ospedale San Raffaele, tel. 02/26435481

GENOVA

Azienda ospedaliera universitaria San Martino, U. o. Clinica dermatologica, tel. 010/3538426

NAPOLI

Sezione di dermatologia clinica

Università di Napoli Federico II, tel. 081/7464421

ROMA

Reparto di tricologia - Dipartimento malattie cutanee e veneree e chirurgia plastica ricostruttiva Policlinico Umberto I, tel. 06/49976906

SIENA

Policlinico Santa Maria delle Scotte di Siena, Ambulatorio di tricologia, tel. 0577/585111

VERONA

Ambulatorio tricologico Azienda ospedaliera universitaria integrata, tel. 045/8122635