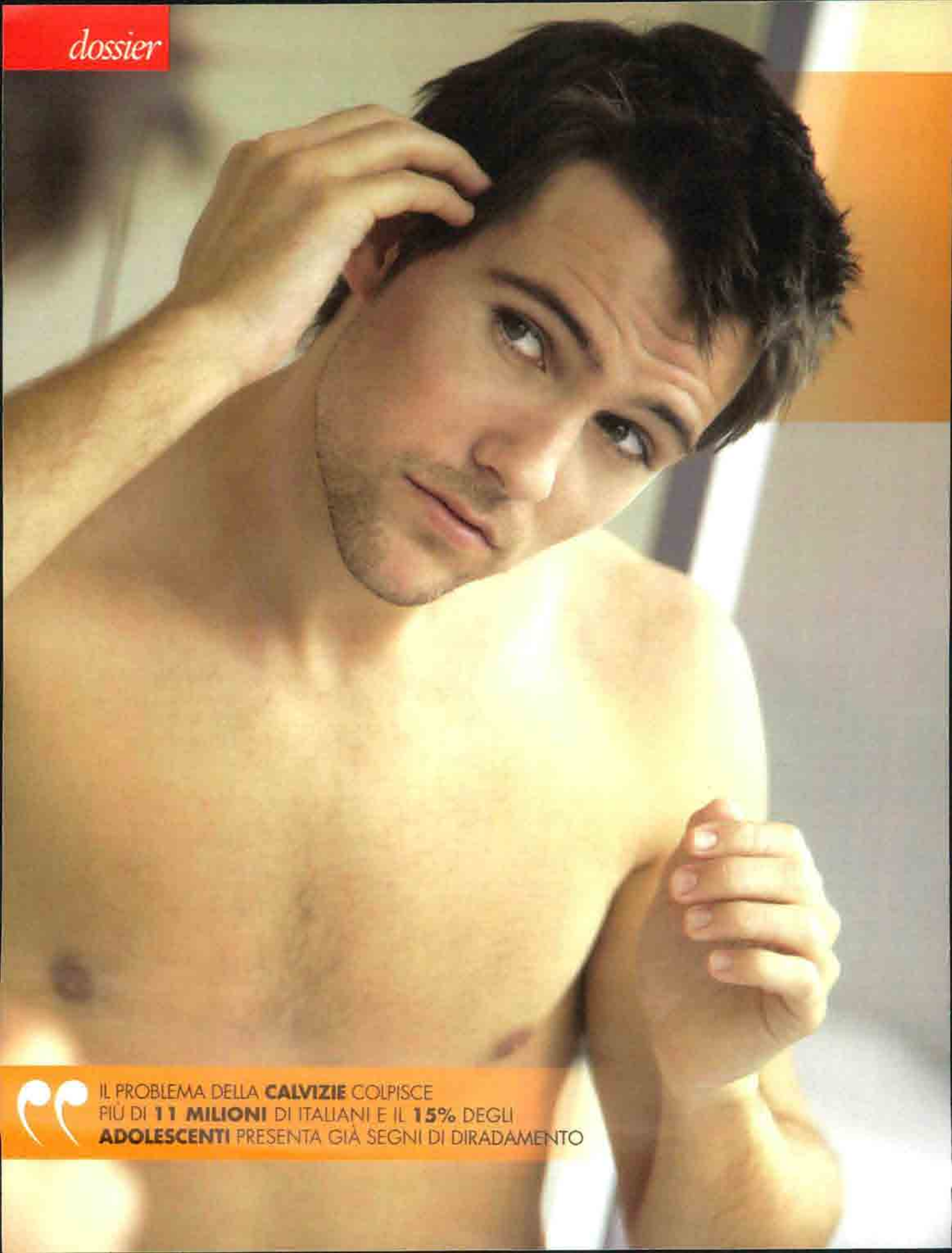


dossier



IL PROBLEMA DELLA **CALVIZIE** COLPISCE
PIÙ DI **11 MILIONI** DI ITALIANI E IL **15%** DEGLI
ADOLESCENTI PRESENTA GIÀ SEGNI DI DIRADAMENTO

Capelli

Curiamoli così

SONO UNA PARTE MOLTO IMPORTANTE DELLA NOSTRA **IMMAGINE**, E UN LORO IMPOVERIMENTO PUÒ CAUSARE ANCHE DANNI **PSICOLOGICI**, SOPRATTUTTO ALLE DONNE. ECCO COME PREVENIRE I PROBLEMI PIÙ COMUNI E INTERVENIRE IN CASO DI **PATOLOGIE** PIÙ SERIE

Nei romanzi d'amore c'è sempre una splendida lei che si porta distrattamente la mano tra i capelli, immancabilmente folti, lunghi e lucenti. E negli spot televisivi, gli uomini «che non devono chiedere mai» hanno tutti una chioma virilmente rigogliosa. Da sempre, infatti, **i capelli sono strumento di bellezza e seduzione, e per gli uomini simbolo di potenza anche sessuale.**

Basti pensare al mito di Sansone, che con i capelli perde anche la forza. O guardare i disegni dei bambini, dove le persone hanno sempre chiome colorate, come suggerisce il professor **Nicolò Scuderi**, ordinario di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica all'Università Sapienza di Roma. «I capelli, infatti, costituiscono un punto importante dell'immagine del corpo. E qualsiasi loro impoverimento

rappresenta un'aggressione di tale immagine, che può sfociare anche in disturbi psicologici, specie durante l'adolescenza». Peccato, però, che non tutti possano vantare una criniera sana e leonina. A volte, purtroppo, si devono affrontare patologie che minano la salute dei capelli o addirittura ne provocano

la caduta. In queste pagine i nostri esperti esporranno le cause e le cure dei disturbi più comuni: dalla forfora all'eccesso di sebo, dalla follicolite ai vari tipi di alopecia.

Inoltre, ci spiegheranno come fare prevenzione e correggere alcune cattive abitudini che non giovano alla capigliatura. Per cominciare, cerchiamo di capire cosa sia esattamente il capello e quale la sua funzione. «Serve a proteggere il capo dal sole e dal freddo» spiega il **dottor Angelo Spalluto**, direttore ricerca & sviluppo e direttore tecnico divisione tricologia della Cesare

Ragazzi Laboratories «ed è composto da cheratina, resa più resistente da due atomi di zolfo detti ponti disolfuro. Come una pianta, la sua forza è legata al bulbo pilifero, dove dobbiamo agire attraverso la microcircolazione per apportare tutti i principi attivi indispensabili per il suo nutrimento. Il ciclo vitale del capello è soggettivo; quindi cade e viene sostituito da uno nuovo». E ora andiamo a scoprire tutto ciò che possiamo fare per la salute della nostra chioma.

di SILVIA PERAZZINO

IL CICLO
VITALE
DI UN CAPELLO È DI
3-7
anni



> Patologie: diamogli un taglio



I NOSTRI ESPERTI



DOTTOR ANGELO SPALLUTO

Direttore ricerca & sviluppo e direttore tecnico divisione tricologia della Cesare Ragazzi Laboratories.



PROFESSOR NICOLÒ SCUDERI

Ordinario di Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica all'Università Sapienza di Roma.



PROFESSOR ALFREDO ROSSI

Direttore del master in Scienze degli annessi cutanei all'Università Sapienza di Roma.



PROFESSOR MARCO TOSCANI

Professore di Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica all'Università Sapienza di Roma. Presidente ISHR.

Capelli spenti, appesantiti, untati. Li abbiamo appena lavati, eppure sembra che abbiano un bisogno urgente di un nuovo shampoo. Per non parlare di quegli imbarazzanti puntini bianchi che ci ritroviamo sul colletto degli abiti. Purtroppo può capitare a tutti di dover fare i conti con questi fastidiosi problemi che colpiscono il cuoio capelluto: **eccesso di sebo, forfora e follicoliti**. E spesso conosciamo bene il problema, ma non altrettanto la soluzione. Per questo abbiamo chiesto aiuto ai nostri esperti.

VADE RETRO SEBO VOGLIA DI LEGGEREZZA

«L'eccesso di sebo si manifesta con un antiestetico capello unto. E, spesso, rappresenta l'anticamera di altre anomalie, come la forfora grassa» spiega il **dottor Spalluto**. «Tale eccesso, originato dal malfunzionamento della ghiandola sebacea, fornisce cibo per la "malassezia furfur", un microrganismo naturalmente presente sulla nostra pelle che ha funzione di spazzino ma può diventare dannoso se si ha una crescita esponenziale della popolazione presente sul cuoio capelluto».

✘ **LA CURA** «Si può affrontare il problema con trattamenti cosmetici che vanno ad agire sulla ghiandola sebacea. Parliamo quindi di prodotti seboregolatori e astringenti della ghiandola stessa. Ovviamente, se il problema è particolarmente serio, è meglio rivolgersi a un endocrinologo per scoprire se all'origine del disturbo

ci sia uno squilibrio ormonale».

ADDIO FORFORA MAI PIÙ EFFETTO NEVE

«La forfora altro non è che un eccesso di **desquamazione dello strato corneo, la parte più esterna della cute**. Può essere di due tipi: secca, come quella che notiamo con fastidio sugli abiti, o grassa, che si impasta con il sebo formando squame appiccicose attaccate al cuoio capelluto, che provocano prurito e irritazioni» aggiunge l'esperto.

✘ **LA CURA** «Si possono usare prodotti a base di climbazolo, un antimicotico, o a base di piroctone olamine, un an-

tibatterico ad ampio spettro. Entrambi servono a contrastare la proliferazione della malassezia furfur. Inutile dire che nei casi più gravi, quando può anche sfociare in una dermatite seborroica, bisogna rivolgersi a un dermatologo per la terapia adeguata».



LIBERIAMOCI DALLE FOLLICOLITI

«Sono infezioni che colpiscono il follicolo pilifero» spiega il

professor Scuderi. «Non sono molto diffuse, ma non vanno sottovalutate perché portano irritazioni e, nei casi più gravi, anche alla perdita parziale dei capelli e della barba»

✘ **LA CURA** «Tanta igiene e l'uso di prodotti antibatterici».

Non mandate in fumo la loro buona salute



Niente diete fai-da-te Possono portare a un inadeguato apporto di energie alla matrice del capello e scatenare un «telogen effluvium», cioè una perdita massiccia e improvvisa di capelli.

Toccate ferro Questo minerale partecipa alla formazione dell'emoglobina ed è presente nella composizione chimica del capello. Un apporto ridotto può provocare un «telogen effluvium».

Stop alle sigarette Il fumo è un ossidante e il processo ossidativo della cheratina indebolisce la struttura del capello.

In pratica provoca una vasocostrizione che danneggia il suo Dna cellulare.

Tenete d'occhio alcuni farmaci Usate con cautela i farmaci antidepressivi, quelli per la pressione e gli anticoagulanti che possono influenzare negativamente il processo di crescita dei capelli.

Caduta: ecco che fare

DONNE E UOMINI CAUSE DIVERSE

Un capitolo a parte va aperto per affrontare i diversi tipi di alopecia, cioè la perdita o il diradamento dei capelli. «Negli uomini, le cause che scatenano la caduta dei capelli sono principalmente legate a fattori ormonali» dice **Marco Toscani**, professore di Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica all'Università Sapienza di Roma. «Mentre nella donna i motivi possono essere molteplici. Tra i più comuni: caduta stagionale, stress, diete fai da te, squilibri ormonali dovuti a gravidanza, parto, menopausa o ovaio policistico, carenza di ferro legata al ciclo mestruale e carenza di oligoelementi come rame e zinco». Passiamo ora ai suggerimenti dei nostri esperti.

TROPPO SOLE LI INDEBOLISCE

Chi pensa sia solo una credenza popolare dovrà ricredersi. «Se in autunno ci capita di notare una maggiore perdita dei capelli è perché durante l'estate abbiamo preso troppo sole. **Un'elevata esposizione ai raggi ultravioletti, infatti, provoca un eccessivo effetto ossidante che può portare all'indebolimento del capello**» spiega il dottor Spaluto. «Così come il freddo, che

essendo un vasocostrittore riduce l'apporto di sangue e quindi di ossigeno al capello. Fattore che lo rende più fragile» gli fa eco il professor Toscani.

✘ **LA CURA** «Quando ci esponiamo al sole bisogna ricordarsi di proteggere la capigliatura con prodotti contenenti filtri solari, esattamente come facciamo per la pelle. Mentre nella stagione fredda è consigliabile l'uso di un berretto. Questo per scongiurare l'indebolimento del capello, che poi si potrà affrontare con l'uso di prodotti e integratori ad hoc» aggiunge Toscani.

LO STRESS NEMICO DELLE CHIOME

Preoccupazioni per la famiglia, momenti di crisi personali, pressioni sul lavoro... Oltre ad avvertire palpitazioni e tensioni nervose ci accorgiamo che nella nostra spazzola rimangono troppi capelli. «**Recenti studi scientifici hanno evidenziato come lo stress psicofisico attivi una serie di eventi molecolari responsabili degli effetti inibitori sulla loro crescita**» spiega il professor **Alfredo Rossi**, direttore del master in Scienze degli annessi cutanei all'Università Sapienza di Roma. «Questo porta a un diradamento diffuso, specie nella parte anteriore e centrale della



testa, che però in genere non si accompagna all'arretramento della linea di attaccatura».

✘ **LA CURA** Per l'esperto il problema va principalmente affrontato da un punto di vista psicologico, rivolgendosi quindi a buon psicoterapeuta per una terapia di supporto.

ORMONI BALLERINI TUTTA COLPA LORO

«**Gravidanza, parto e menopausa sono momenti delicatissimi per l'equilibrio ormonale delle donne**» sottolinea Scuderi.



QUEL CHE IL **TEMPO** LESINA AGLI UOMINI IN FATTO
DI **CAPELLI** GLIELO **RISARCISCE** IN FATTO DI **SPIRITO**

William Shakespeare, «La commedia degli errori»

CON L'AVANZARE DELL'ETÀ, GLI UOMINI NON DIVENTANO PIÙ SAGGI. PERDONO SOLO I LORO CAPELLI, QUESTO È TUTTO.

Francis Ford Coppola



➤ Ed è proprio in queste fasi di fragilità che si può presentare una perdita più importante. «L'effetto positivo degli estrogeni e dei fattori di crescita prodotti durante la gestazione termina al momento del parto» prosegue l'esperto: «Il loro brusco decadimento, quindi, può dare origine a un "telogen effluvium", in altre parole a una caduta dei capelli superio-

re alla loro crescita. In soggetti geneticamente predisposti, poi, questa alterazione può sfociare in un'alopecia androgenetica» (che affronteremo ampiamente nel prossimo capitolo).

✘ **LA CURA** «In questi casi si valuta la concentrazione di ferro nel sangue, con i dosaggi di ferritina e sideremia. Se la neo-mamma risulta carente di ferro si può procedere a una dieta appropriata, con un alto apporto dell'elemento. Se sta ancora allattando, poi, si possono assumere integratori che favoriscono la montata latte».

«Quando la donna entra in menopausa, i livelli di estrogeni, gli ormoni femminili, si riducono drasticamente e si osserva spesso una caduta o un diradamento dei capelli che può diventare un'alopecia androgenetica» aggiunge Scuderi. «Abbiamo osservato che in questa fase risulta particolarmente bassa la concentrazione di una globina, l'SHGB, in grado di legare gli ormoni sessuali, che risultano sbilanciati a favore della secrezione androgena, cioè degli ormoni maschili».

✘ **LA CURA** «Una valida terapia ormonale sostitutiva, che riduce gli effetti di queste alterazioni, può essere d'aiuto anche per contrastare la caduta dei

capelli» suggerisce ancora il professore. Un altro disturbo endocrino femminile molto comune, che può portare a una perdita di capelli, è la sindrome dell'ovaio policistico.

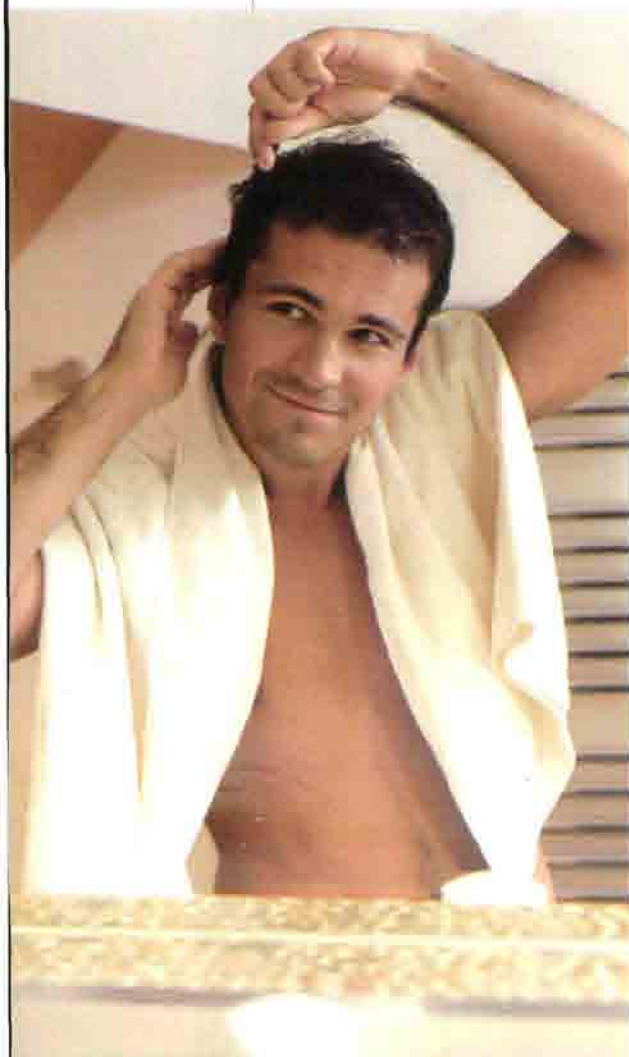
«La causa è da ricercarsi in un malfunzionamento del sistema di controllo del glucosio che sfocia in un aumento del testosterone» sottolinea il professor Rossi.

✘ **LA CURA** «Si può consigliare una terapia per il controllo dei valori d'insulinemia e degli anti-androgeni» conclude l'esperto.



QUESTIONE D'EQUILIBRIO

«L'alopecia androgenetica è la più frequente patologia del cuoio capelluto e porta a una progressiva miniaturizzazione del capello per effetto degli ormoni maschili» dice Rossi. Non è un caso, quindi, che i più colpiti siano gli uomini, anche se in alcuni casi può presentarsi nelle donne. «I maschi sono più esposti per via del testosterone, l'ormone maschile appunto. Questo, infatti, grazie all'enzima 5 alfa reduttasi viene trasformato in diidrotestosterone (DHT), responsabile dell'alopecia. In parole semplici, la cattiva interazione tra il testosterone e la 5 alfa reduttasi influenza il



ciclo del capello impedendone la ricrescita». Nella donna il problema si può presentare in presenza di squilibri ormonali a favore delle secrezioni androgene, come abbiamo visto nei capitoli precedenti.

✂ **LA CURA** «Per prima cosa, si possono usare prodotti che apportino nutrimento al bulbo pilifero o che migliorino la microcircolazione periferica. In molti casi da abbinare a integratori per bocca» aggiunge il dottor Spalluto. «Va detto, però, che la loro efficacia è legata al periodo di assunzione. Se si interrompe, il problema si ripresenta. **Tra i farmaci più efficaci, troviamo il minoxidil, al 2% per la donna e al 5% per l'uomo.** Un vasodilatatore che fa arrivare più nutrimento ai bulbi piliferi, rinforzandoli. La lozione va messa direttamente sul cuoio capelluto uno-due volte al giorno. **Un altro farmaco che dà risultati è la finasteride, da assumere per bocca.** La sostanza, legandosi alla 5 alfa reduttasi, impedisce la trasformazione del testosterone in diidrotestosterone, responsabile della caduta dei capelli nei soggetti predisposti. Va ricordato, però, che per una questione ormonale può essere assunta solo dai maschi». Una speranza per contrastare l'alopecia, poi, viene da una nuova tecnica laser. **«Si chiama LLL e si basa su un laser a bassa intensità che stimola nel bulbo pilifero una reazione che porta alla crescita.** Però, viene usata solo da un anno, quindi, possiamo dire che è in fase di studio». Spiega ancora il professor Toscani.

A volte basta scegliere il cosmetico giusto, o evitare quello meno adatto, e puntare su un piccolo aiuto della chimica per avere una capigliatura più folta e sana. Ecco alcuni accorgimenti mirati che possiamo subito mettere in atto.

- 1 Per prima cosa pensiamo allo **shampoo, che deve essere delicato.** Perciò, quando acquistiamo un prodotto, verifichiamo sempre che non contenga tensioattivi troppo aggressivi. Per farlo, basta controllare che sull'etichetta **non ci siano le sigle SLES e SLS,** due tensioattivi altamente decheratinizzanti che aggrediscono il mantello idrolipidico del capello danneggiandone la cheratina.
- 2 In alternativa allo shampoo possiamo usare dei **prodotti a base oleosa** o formulazioni con **tensioattivi più delicati,** che rispettano e preservano, senza aggredirlo, il mantello idrolipidico, mantenendo la fisiologicità della cute. Da sfatare, poi, il mito della schiuma. Non è assolutamente necessario che per detergere bene un prodotto debba creare tanta schiuma.
- 3 Un aiuto ulteriore arriva dagli **integratori,** da prendere per bocca sotto controllo medico, a base di antiossidanti come vitamina A, E e C, coenzima Q10, ferro, magnesio, selenio e amminoacidi.



Per una capigliatura naturale

Il bulbo dei desideri

Da un'analisi effettuata dall'Unione Europea, emerge che in Europa vivono oltre 30 milioni di calvi, 60.000 dei quali si sottopongono ogni anno al trapianto di capelli.

➤ **C**osa si può fare quando ormai i capelli sono caduti?

«Si può migliorare la situazione con l'autotrapianto» illustra Toscani. Con il **metodo FUE (Follicular Unit Extraction)** si procede all'estrazione di capelli singoli dalla zona donatrice per reimpiantarli nell'area colpita da calvizie. Mentre con la **tecnica FUT (Follicular Unit Transplantation)** si procede con l'estrazione di un'intera striscia di bulbi che vengono poi separati al microscopio e reinseriti nella zona calva. E tra qualche anno i trapianti potranno essere eseguiti da un robot guidato da un chirurgo». **Una tecnica innovativa, poi, è il Prp Ht (Plasma ricco di piastrine hair therapy)**. Si procede con un prelievo di sangue dal paziente, che poi viene centrifugato in modo da togliere i globuli rossi. Ciò che resta è plasma concentrato e piastrine, che vengono iniettate sul cuoio capelluto del paziente. Le piastrine contengono dei granuli che riattivano le cellule

staminali dei bulbi piliferi provocandone così la crescita. E per finire c'è la **tecnica mista autotrapianto + metodo CNC**. Nella parte anteriore e frontale, quella dell'attaccatura del capello, si procede con un autotrapianto di 1-2 centimetri, mentre nella parte posteriore del capo si applica la protesi CNC. In questo modo il risultato è talmente naturale che nessuno penserebbe mai a un "ritocchino".

In cosa consiste esattamente il metodo CNC?

«In presenza di ampie zone di calvizie» spiega Spalluto «abbiamo messo a punto il **metodo CNC (capelli naturali a contatto)**. Si tratta di una membrana di polimero dermocompatibile applicata sul cuoio capelluto, su cui sono stati innestati dei capelli veri, di un donatore; in tutto e per tutto identici a quelli del ricevente». **Entriamo più nel dettaglio.**

«Per prima cosa viene fatta la riproduzione della conformazione cranica del cliente e su questo modellino viene assemblata la protesi. Quindi, in un paio d'ore e grazie a dei coesivi medicali (adesivi di grado medicale nati per i cerotti transdermici), la protesi viene posizionata sul capo del cliente».

E si può fare tutto?

«Per tre settimane si può sfoggiare una chioma assolutamente naturale e a prova di "trazione".

E si può fare tutto ciò che si vuole, come nuotare, farsi la tinta, andare in moto...

esattamente come se i capelli fossero i propri. Poi si torna al nostro centro, dove la protesi viene rimossa con un detergente apposito, quindi lavata, sterilizzata e riapplicata. Volendo si possono ordinare più impianti, per farli ruotare e avere una maggiore igiene».



Facciamo due conti

Quanto costano le terapie?

Giusto per farsi un'idea di quanto si possa venire a spendere, possiamo dire che la cura con la **finasteride** costa circa **55 euro** al mese. Per la terapia con **pro Ht** il costo varia dai **700 ai 1.500 euro** a seduta e si fanno sedute ogni **3 o 6 mesi**. Per quanto riguarda l'autotrapianto, molto dipende da quanti innesti vengono effettuati e se l'intervento

viene praticato in clinica. Il costo della sala operatoria, infatti, influisce molto, così come il numero dei componenti dell'equipe medica (per la **Fut** sono almeno **6**). In linea di massima possiamo dire che la cifra si aggira tra i **6.000 e i 12.000 euro** tutto compreso. Infine, per una visita specialistica in regime privato si va dai **100 ai 200 euro**.



UNA GRANDE INIZIATIVA PER VOI

Gratis per i nostri lettori un consulto con gli esperti

Basta telefonare a uno dei 29 centri Cesare Ragazzi Laboratories elencati qui sotto qualificandosi come lettori di Salute e prendere un appuntamento. E non dimenticate di ritagliare e portare con voi il coupon!

Chiamate il numero verde 800.150.150 entro il 31 ottobre 2012

AVELLINO

C.so Vittorio Emanuele, 273
Tel. 0825-35.909.

BARI

Via Sparano, 149
Tel. 0971-59.077.

BERGAMO

Via Bellini, 43
Tel. 035-26.44.55.

BOLOGNA

Via Larga, 33
Tel. 051-25.41.46.

BOLZANO

Via Negrelli, 13
Zona Ind.le
Tel. 0471-53.20.65.

BRESCIA

Via F.lli Ugoni, 26
Tel. 030-40.524.

BUSTO ARSIZIO - VA

Via Caprera, 28
Tel. 0331-32.41.32.

CAGLIARI

Via Sonnino, 57
Tel. 070-65.12.88.

CASERTA

C.so Trieste, 123
Tel. 0823-35.20.50.

CATANIA

Corso Italia, 298
Tel. 095-37.57.50.

COSENZA

Via Catoprese, 123
Tel. 0971-59.077.

FERRARA

Via Caselli, 11b
Tel. 0532-93.709.

FOGGIA

Via Zupetta, 25
tel. 0971-59.077.

MESTRE - VE

Via Peppino
Impastato, 12
Tel. 041-24.32.248.

MILANO

Piazza Sant'Erasmo, 7
02-83.41.99.89.

MODENA

Via Scaglia Est, 15
Tel. 059-97.85.234.

NAPOLI

V.le della Costituzione
Centro Direzionale - Isola E7 +
Tel. 081-56.28.285.

PADOVA

Via Savelli, 122
Tel. 049-80.79.546.

PESCARA

Via L'Aquila, 21
Tel. 085-44.29.051.

POTENZA

Via San Vito, 13
Tel. 0971-59.077.

SALERNO

C.so Garibaldi, 119
Tel. 089-23.72.66.

SASSARI

P.zza d'Italia, 5
Tel. 079-23.35.08.

TORINO

Via Chambery 93/115/n
Tel. 011-70.41.997.

TRENTO

Via Brennero, 139
Tel. 0461-42.16.60.

TREVISO

Via Noalese, 74
Tel. 0422-21.05.07.

VARESE

Viale Belforte 2
Tel. 0331-32.41.32.

VERONA

Via Germania 2
045-82.03.238.

VICENZA

Via dell'Edilizia, 19
0444-56.02.37.

VOGHERA - PV

Via Matteotti, 41
0383-36.33.71.

Offerta valida fino al 31 ottobre 2012

CESARE RAGAZZI
LABORATORIES

Conosci la salute dei tuoi capelli?

Presentando questo coupon Cesare Ragazzi Laboratories ti offre la possibilità di usufruire gratuitamente di un Tricotest® e di un trattamento benessere per i tuoi capelli.

Chiamata il numero verde 800 150 150

www.cesareragazzi.com

coupon