

di **Biancamaria Mancini\***  
e **Cristina Romagnì\***

**L**a perdita dei capelli è un problema comune a molte persone, si stima ad oggi che coinvolga il 70% degli uomini e il 40% delle donne, con un profondo e negativo impatto psicologico, emotivo e sociale nella qualità di vita di chi ne soffre. L'alopecia androgenetica (AGA), il telogen effluvium (TE) e l'alopecia areata (AA) rappresentano i tre tipi più comuni di alopecia non cicatriziale.

Diversi fattori contribuiscono alla perdita dei capelli, tra cui la componente genetica, ormonale, l'esposizione ambientale, i farmaci e la nutrizione. Il trattamento della perdita di capelli richiede quindi un approccio multidisciplinare e il ruolo dell'alimentazione e della dieta rappresenta un'area di indagine dinamica e ancora in crescita.

Sappiamo che il capello, prodotto dal suo follicolo pilifero, affronta un ciclo vitale costituito da tre fasi: l'Anagen fase di crescita che ha la durata di circa 4-5 anni, il Catagen fase di stasi molto breve e il Telogen fase di caduta e quindi di inattività mitotica della durata di circa 3 mesi. Il cuoio capelluto umano contiene circa 100mila follicoli piliferi e, in condizioni di fisiologia, il 90% di questi è in fase di Anagen. Per produrre in modo efficiente capelli sani, il follicolo in fase di Anagen richiede molti elementi essenziali, come proteine, vitamine e minerali. Sono diversi quindi i motivi per attribuire un importante ruolo dei micronutrienti nell'alopecia non cicatriziale, ovvero in quei casi in cui il ciclo vitale del capello subisce delle alterazioni che si traducono in caduta precoce, caduta abbondante, assottigliamento e diradamento. L'evidenza maggiore infatti, è che i micronutrien-



# IL LEGAME TRA ALIMENTAZIONE E CAPELLI SANI

Studio dei fattori genetici e nutrizionali che contribuiscono alla loro caduta

ti sono elementi importanti proprio nel mantenere il normale ciclo del follicolo pilifero, giocando un ruolo chiave nel ricambio cellulare delle cellule della matrice nel bulbo follicolare, sede dell'attività mitotica e dell'accrescimento dei capelli.

I micronutrienti, incluse vitamine e oligoelementi, sono quindi componenti fondamentali della nostra dieta per mantenere il giusto equilibrio di cute e annessi cutanei. Una dieta inappropriata, come gli stati carenziali, possono provocare un effluvio e contribuire ad aggravare un defluvio già in atto talvolta in modo irreparabile. Ne è una prova la ricerca di Stewart e Guthrie, che descrivono quanto avvenne nel 1497, anno in cui Vasco da Gama registrò la morte di 100 dei suoi 160 marinai a

causa dello scorbuto; solo 300 anni dopo James Lind collegò lo scorbuto con la carenza di vitamina C, notando emorragia e perdita di capelli.

Gli effetti sulla crescita dei capelli includono il TE acuto, spesso causato da perdita improvvisa di peso o riduzione dell'apporto proteico così come l'alopecia diffusa è osservata nei soggetti con carenza di niacina.

Carenza proteico-energetica: causa alterazioni di cute e capelli evidenti e spesso irreversibili, come depigmentazione, assottigliamento, fragilità del fusto, perdita delle guaine radicali, come visto ad esempio nei bambini con condizioni di kwashiorkor (carenza proteica acuta), marasma e marasmic-kwashiorkor dove diminuisce anche la velocità di allunga-

**La perdita di capelli coinvolge il 70 per cento degli uomini e il 40 per cento delle donne**

\* R&S Istituto Helvetico Sanders.



mento e si riduce drasticamente la quota dei follicoli in Anagen. Carezza di carboidrati: causa maggiore caduta e influisce anche sulla struttura e sulla crescita dei capelli che appaiono più sottili, destrutturati o con disomogeneità di crescita lungo il fusto.

Altre carenze nutrizionali: Emerge evidente la potenziale associazione tra carezza nutrizionale generale e TE cronico, ma anche con AGA, perdita di capelli di tipo femminile (FPHL) e AA. Le diverse comunicazioni scientifiche e pubblicitarie, hanno condotto le persone a informarsi sempre più sulla supplementazione di vitamine e minerali e sulla dieta come mezzo per prevenire o gestire le alterazioni del cuoio capelluto e in particolare dei capelli. In realtà, molti inizia-

ranno a prendere integratori alimentari senza un consulto specialistico, né un'indagine sulla reale presenza di carenze.

Poiché gli integratori non sono regolamentati dalla Food and Drug Administration (FDA), spetta allo specialista e al consumatore rivedere l'efficacia e la sicurezza degli integratori. È chiaro che le deficienze di nutrienti devono essere corrette ed è importante sapere quali vitamine e mi-

nerali sono utili nel trattamento della caduta dei capelli, ma proprio per questo va data particolare attenzione all'integrazione in assenza di carenze, in quanto esiste attualmente una ricerca molto limitata su tale argomento e sulle conseguenze di questa pratica. L'assunzione di nutrienti in eccesso, dove quindi non c'è carezza,

## Il cuoio capelluto ha circa 100mila follicoli piliferi, di cui il 90 per cento è in fase di Anagen

può causare tossicità come quella di selenio, zinco, vitamina A e ferro.

**AGA e TE:** un recente articolo di revisione riporta che l'integrazione di vitamina D, in soggetti che ne sono carenti, può migliorare i sintomi. Anche nei pazienti con AGA o TE che hanno bassi livelli di ferro (più comunemente osservati nelle femmine), si raccomanda l'integrazione. Questi pazienti con carezza di ferro inoltre, dovrebbero assicurarsi che l'assunzione di vitamina C sia appropriata e concomitante. Al momento non ci sono dati sufficienti per raccomandare allo stesso modo l'integrazione di zinco, riboflavina, acido folico o vitamina B12 in caso di carezza.

Anche la supplementazione di biotina e di vitamina E, spesso presenti negli integratori per capelli, non è supportata dalla letteratura scientifica per il trattamento di AGA o TE in assenza di carezza. Interessante osservare invece come ferro, vitamina D, acido folico, vitamina B12 e selenio sono vitamine e minerali che possono essere coinvolti nell'incanutimento dei capelli, l'integrazione di questi micronutrienti carenti può migliorare l'ingrigimento precoce.

**AA:** è un'alterazione del ciclo vitale dei capelli con eziologia autoimmune, in cui avviene un blocco nelle fasi precoci dell'Anagen (fase VI) creando aree glabre circolari sul cuoio capelluto. Alcuni studi hanno dimostrato una relazione tra AA e bassi livelli di vitamina D che quindi dovrebbe essere integrata. Non è ancora chiaro invece se esiste una relazione tra la supplementazione di ferro e zinco e i pazienti con AA. Al momento non ci sono neanche dati sufficienti per raccomandare l'integrazione di biotina, folato o vitamina B12 ai pazienti con AA.

Non è invece raccomandata l'integrazione con selenio in quanto non emerge





follicolo pilifero e nella funzione delle cellule immunitarie, sono necessari ampi studi in doppio cieco controllati con placebo per determinare l'effetto dell'integrazione di micronutrienti sulla crescita dei capelli in quei pazienti con carenza di micronutrienti e alopecia non cicatriziale, in modo da stabilire la relazione tra perdita di capelli e carenza di micronutrienti.

Riteniamo che la multidisciplinarietà, sostenuta da evidenze scientifiche, sia la strada giusta per potenziare i risultati tricologici e quindi migliorare la qualità di vita delle persone. Di base è necessaria un'attenta sinergia tra corretto stile di vita, adeguata e mirata nutrizione, supporto e trattamenti specialistici. ■

evidente il suo ruolo nell'AA. Grazie ai tanti studi sull'argomento, è evidente la causa multifattoriale delle problematiche tricologiche e la necessità per tale motivo di un approccio multidisciplinare. In questo contesto si affaccia la medicina complementare (CAM), che si riferisce a pratiche alternative usate in concomitanza o in sostituzione delle terapie convenzionali. Il National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) divide gli approcci CAM in tre categorie principali: prodotti naturali, pratiche di mente e corpo e omeopatia. Nel trattamento dell'alopecia, emerge un bisogno insoddisfatto di terapie che forniscano risultati soddisfacenti a lungo termine. I pazienti si rivolgono spesso alla medicina complementare e alternativa con l'intenzione di trovare terapie sicure, naturali ed efficaci per il ripristino di una capigliatura sana.

Nel campo tricologico la CAM rivestono un importante ruolo come prodotti naturali, vitamine e oligoelementi e può fornire ulteriori benefici. Vitamine e oligoelementi sono infatti vitali per il ciclo del follicolo pilifero e mantengono l'omeostasi come cofattori enzimatici, ormoni, antiossidanti e immunomodulatori. I prodotti botanici da cui derivano trattamenti e integratori agiscono sull'infiammazione, riducono lo stress ossidativo e controllano i livelli ormonali come nel caso del Diidrotestosterone. Tra i prodotti naturali più promettenti come integratori ricordiamo capsaicina, *serenoa repens*, proteine marine, olio di semi di zucca, procianidine e buoni risultati si stanno avendo mediante somministrazione topica di diversi estratti naturali. Nonostante ci sia una varietà

di CAM sul mercato per l'alopecia, solo alcuni sono sostenuti da una forte evidenza clinica e/o scientifica.

La CAM offre la possibilità di scegliere terapie che sono promettenti e a basso rischio, coadiuvanti o alternative. Dato il crescente interesse nei CAM per condizioni di alterazioni tricologiche inclusa l'alopecia, gli specialisti del settore devono essere a conoscenza di questi prodotti, dei risultati clinici presenti, e dei possibili effetti collaterali al fine di assicurare un'accurata consulenza. Considerato il ruolo delle vitamine, degli aminoacidi e dei minerali nello sviluppo normale del

#### Bibliografia

1. Hind M. Almohanna et al. *Dermatology and Therapy*. March 2019, Volume 9, Issue 1, pp 51-70.
2. Anna-Marie Hosking et al. *Skin Appendage Disord* 2019; 5:72-89.
3. Emily L. Guo<sup>1</sup> and Rajani Katta. *Dermatol Pract Concept*. 2017 Jan; 7(1): 1-10.
4. R.B. Bradfield. Effect of undernutrition upon hair growth. *Hair Research* 1981, pp 251-256.
5. <https://www.sanders.it/rimedi-caduta-capelli/trattamento-capelli/>.
6. <https://www.sanders.it/caduta-capelli/caduta-capelli-cause/>.

© Puhhha/www.shutterstock.com

