

I rimedi naturali sono in grado di offrire un valido aiuto per contrastare caduta e diradamento:

«Si possono utilizzare come “soluzione” alternativa o complementare alla medicina tradizionale», afferma la dottoressa Biancamaria Mancini, biologa di Istituto Helvetico Sanders. «In natura esistono numerose componenti capaci di contribuire al benessere della chioma, ma occorre sempre tenere conto che, prima di tutto, è necessario capire per quale ragione cadono i capelli», continua Silvana Gambaro, erborista e naturopata a Genova. In particolare c'è un poker di estratti vegetali che può rivelarsi davvero vincente nel mantenere forti e sani i capelli. Ecco quali sono e come utilizzarli.



SERENOA REPENS

Per frenare il diradamento androgenetico

È la forma più comune, dovuta a fattori sia genetici sia ormonali: «La calvizie androgenetica colpisce in modo particolare gli uomini ma riguarda anche le donne», spiega la dottoressa Mancini. «In questo caso, la soluzione naturale più efficace è l'estratto ottenuto da una palma nana, la Serenoa repens, sostanza che agisce contrastando l'azione della 5-alfa reduttasi. Questo enzima trasforma il testosterone in diidrotestosterone, responsabile di una serie di eventi che portano alla miniaturizzazione della radice e, in seguito, all'atrofia del follicolo, quindi alla calvi-

Si stima che 4 milioni di donne soffrano di calvizie, in Italia.

zie». Una ricerca dell'Università La Sapienza di Roma condotta su 100 volontari con alopecia androgenetica ha confrontato gli effetti della Serenoa repens con quelli della finasteride, un farmaco anticaduta. Il risultato: il 38% dei pazienti trattati con il fitoterapico ha registrato un aumento della crescita dei capelli, senza effetti collaterali. «Inoltre, interviene sulle ghiandole sebacee, ristabilendo l'equilibrio della seborregolazione: un aspetto importante poiché l'alopecia androgenetica può essere accompagnata da iperseborrea. Infine, secondo un altro studio agisce sulla resistenza dell'endotelio vascolare (il rivestimento più interno dei vasi sanguigni), favorendo la giusta irrorazione sanguigna al follicolo», precisa la biologa.

Come ai prende «La Serenoa repens è legata soprattutto ai trattamenti per l'uomo ed è spesso associata a sostanze come fitoterapici, vitamine del gruppo B e aminoacidi solforati. La forma più comune è quella di integratore in capsule e compresse, che per uso tricologico vengono assunte in dosi da 320 mg al giorno. Ma sono disponibili anche formulazioni liquide da applicare sul cuoio capelluto», chiarisce la dottoressa Mancini. «Presente in molte lozioni, sotto forma di sostanza funzionale, permette di agire attivamente sul substrato cutaneo e contemporaneamente di penetrare direttamente all'interno dell'unità pilo-sebacea. Così applicata, la Serenoa repens consente un'azione valida e mirata al problema da trattare», aggiunge la biologa.

INSIEME SI POTENZIANO

Gli estratti naturali benefici per la chioma sono tanti e possono essere usati singolarmente o in sinergia: «Molti studi hanno notato come l'uso combinato di diversi fitoterapici in un'unica soluzione offra risultati migliori rispetto alla somma dei singoli rimedi», spiega Biancamaria Mancini. «Inoltre ci sono alcune sostanze che, una volta associate, si potenziano l'una con l'altra in maniera eccellente», conferma Silvana Gambaro. Occorre però che le miscele siano elaborate in modo corretto: in questo caso entrano in gioco la figura del cosmetologo o di un laboratorio, affinché gli estratti non entrino in contrasto fra loro.



GRANO

Per rinvigorire i capelli

«Utili per migliorare l'idratazione del cuoio capelluto, le proteine idrolizzate del grano, peptidi vegetali ottenuti dalla farina del cereale, sono un complesso idratante eccellente», afferma la dottoressa Mancini. «Si legano all'acqua e penetrano all'interno della struttura cutanea e del- ➔

TRATTAMENTI NATURALI

4 PIANTE TOP PER LA TUA CHIOMA

Per contrastare la caduta e il diradamento dei capelli chiedi aiuto alla natura.

Ci sono alcuni estratti vegetali di altissima efficacia

di Gerardo Antonelli

→ la fibra dei capelli, contrastando quei processi di disidratazione che generano una desquamazione grassa. Il risultato: una chioma più folta, sana e lucente. Conosciute anche come fitocheratina, formano sulla cute e attorno al fusto un film di protezione che rende la chioma più forte, resistente e brillante», elenca Mancini. «La loro azione nutriente, inoltre, li rende adatti per i capelli che stanno crescendo e hanno bisogno di sostegno», aggiunge Gambaro.

Come si prende «Le proteine del grano sono solubili in acqua e si possono inserire in creme, detergenti e nei prodotti per lo styling», specifica la dottoressa Mancini.



CAFFÈ

Per migliorare il microcircolo

Amica sia della chioma femminile sia di quella maschile, la caffeina è un alcaloide vegetale presente, oltre che nel caffè anche in tè e guaranà. «È una sostanza naturale dotata di effetti farmacologici nota per la sua capacità di stimolare il microcircolo. Una volta applicata sul cuoio capelluto è in grado di migliorare l'apporto sanguigno locale, portando al follicolo pilifero ossigeno e micronutrienti», spiega Mancini. Gli studi che ne certificano gli effetti benefici sulla chioma sono diversi: «Uno fra i più importanti ha dimostrato che allunga la fase di anagen (quella di crescita del capello), più breve in chi soffre di alopecia androgenetica e diradamen-

L'AIUTINO IN PIÙ ARRIVA DALLO SHAMPOO

Gli estratti vegetali possono essere contenuti anche in altri prodotti di uso topico, come alcuni shampoo, in una percentuale inferiore rispetto alle lozioni. Nel caso vengono definiti "sebo regolarizzante", "antiforfora", "anticaduta" oppure "rinforzante". «Ricordiamo che l'igiene è un complemento indispensabile durante un percorso di trattamenti tricologici», osserva la dottoressa Biancamaria Mancini.

to, aiutando così a estendere la vita del capello e a contrastare il deteriorarsi della ricrescita. Inoltre, grazie alle sue proprietà antiossidanti, è in grado di proteggere cute e fusti dai raggi ultravioletti, rallentando il processo di fotoinvecchiamento e proteggendoli da iperseborrea, desquamazione o infiammazioni».

Come si prende «Si può trovare sotto forma di integratore da prendere per bocca, ma in questo caso potrebbe provocare uno stato di eccitazione in grado di causare, per esempio, problemi di insonnia. Si utilizza molto bene, invece, in cosmetici e applicazioni locali perché diventa un ottimo veicolo anche per altri estratti. Ciò la rende un valido elemento nel caso si voglia far preparare una soluzione che penetri in modo efficace nei primi strati dell'epidermide», spiega Mancini. «Inoltre, nei prodotti a uso topico risulta sicura e ben tollerata, ma occorre sempre seguire le dosi consigliate», precisa il dottor Luca Bertini, esperto di medicina naturale a Pisa.



ROSMARINO

Per una chioma più lucida

«Questa pianta ha marcati effetti antiossidanti, antibatterici e antinfiammatori per il cuoio capelluto, che proteggono la vita del follicolo e mantengono una buona ricrescita dei capelli. Inoltre, vanta un'azione antiforfora, purifica la cute e aiuta a riequilibrare la produzione di sebo. È quindi ideale se il cuoio capelluto tende a ingrassare, desquamare, infiammarsi e dare prurito: questi fattori, peraltro, complicano il quadro del diradamento che, spesso, dipende anche dalla situazione della cute», afferma la biologa. Non solo: «Ha un'azione stimolante sul follicolo che rende i capelli più lucidi e forti. È quindi ottimo soprattutto per le donne, che tendono a portare una chioma più lunga. Uno studio ha dimostrato la sua azione benefica anche in caso di alopecia androgenetica», aggiunge Mancini. **Come si prende** Va usato per via topica: «Come tintura madre o olio essenziale puro può essere utilizzato anche tutti i giorni», spiega Gambaro. «Nel caso di trattamenti cosmetici a base di estratto di rosmarino è possibile utilizzarlo 2-3 volte a settimana, abbinato a un corretto lavaggio», conclude la dottoressa Mancini. ●

Il 67% delle donne e il 51% degli uomini cura i capelli più di forma fisica, look e viso.

Quando ricorrere all'autotrapianto

Abbiamo chiesto alla dottoressa Elisa Francesconi, Medico Chirurgo presso la struttura sanitaria a Perugia di Istituto Helvetico Sanders, di spiegarci tutto ciò che occorre sapere su questo tipo di intervento.

Si esegue solo nelle aree calve?

No, può essere effettuato anche in quelle diradate.

È adatto sia per gli uomini sia per le donne?

Tutti possono sottoporsi all'intervento purché ci siano 3 condizioni: un cuoio capelluto sano, cioè con un corretto equilibrio idrolipidico; una zona donatrice (l'area occipitale e quella parietale della testa, che corrispondono a nuca e parte intermedia del capo) con un'adeguata densità di capelli; un'area di impianto stabile, ovvero con un diradamento che non sia peggiorato negli ultimi mesi.

Quali sono le tecniche utilizzate?

Presso il nostro istituto utilizziamo la Fue (Follicular Unit Extraction) con metodica Dhi (Direct Hair Implantation), che consentono l'attecchimento dei follicoli con percentuali vicine al 100% e un effetto estetico naturale.

Come si svolge?

L'intervento è in anestesia locale e dura circa 6 ore. Al paziente viene prima rasata una piccola porzione di capelli dall'area donatrice. Da qui il chirurgo preleva le unità follicolari, le "carica" nell'Implanter (un dispositivo

simile a una penna dotato di un ago cavo sottilissimo) e le reintroduce direttamente nel cuoio capelluto.

E dopo?

Il paziente può tornare subito a casa, ma sarebbe preferibile essere seguiti nei 2 giorni successivi dall'équipe medica, per effettuare le medicazioni post intervento. E nei 7 giorni che seguono l'operazione evitare sforzi fisici e attività sportive.

Quando si torna alla normale vita quotidiana?

In generale si può riprendere la classica routine già dopo pochi giorni, ma dipende dalle considerazioni del chirurgo e dal tipo di impiego: chi lavora in ufficio può rientrare alla scrivania dopo una settimana; in caso di mestieri fisicamente impegnativi è preferibile aspettare qualche giorno in più. Per quanto riguarda l'attività fisica, invece, meglio evitare discipline a rischio traumi, per cui è consigliabile uno stop di 7-10 giorni. Durante questo periodo è anche sconsigliato esporsi a sole, fonti di calore e frequentare ambienti polverosi.

Quanto costa?

In Italia e negli altri paesi con gli standard sanitari più elevati (come Francia, Germania e Inghilterra per esempio) la cifra è di 5.500 € o superiore. I prezzi però possono variare in base a vari fattori, come il grado di progressione della calvizie, l'ampiezza della zona da rinfoltire e gli obiettivi di infoltimento del paziente