

PAMELA D'AMICO

Pamela D'Amico, biologa responsabile della sede di Milano dell'Istituto Helvetico Sanders. Ci spiega perché la caduta stagionale dei capelli è fisiologica e non deve essere temuta.



L'autunno è la stagione della caduta delle foglie, delle castagne e... dei capelli. Abbiamo voluto indagare sulle cause grazie all'aiuto della biologa Pamela D'Amico, responsabile della sede di Milano dell'Istituto Helvetico Sanders.

Domanda. È proprio vero che in autunno i capelli cadono di più?

Risposta. «Sì, è vero. In realtà non soltanto in autunno, ma durante i cambi di stagione. È importante capire però che stiamo parlando di cadute fisiologiche. I capelli che perdiamo vengono subito sostituiti, quindi non c'è una variazione nella massa totale».

D. Da che cosa è causata questa caduta?

R. «Dalla variazione del rapporto tra ore di luce e di buio. La risposta è nel nostro ciclo circadiano. Il nostro corpo registra le ore di luce e di buio: nel primo mattino produciamo un ormone che si chiama cortisolo e ci fa essere in stato di allerta e attivi; alla sera viene prodotta la melatonina per prepararci al sonno. Quando cambia la stagione, il numero delle ore di buio e di luce varia. L'ormone melatonina, essendo sensibile proprio al rapporto buio-luce, modula il ciclo vitale del nostro capello sincronizzando la fase telogen (cioè la fase di riposo) e provoca la caduta nei mesi successivi».

D. Come possiamo limitare i danni?

R. «Nessun danno, è un processo fisiologico, quindi non ha senso spaventarsi. Il capello che ricresce sarà sano come quello che cade».

D. Integratori sì o no?

R. «Sì se ci sono fattori che minano l'equilibrio dei capelli, tipo forti stress, terapie farmacologiche o una dieta sbagliata. Il mio consiglio è di valutare con il proprio medico se il vostro organismo presenta carenze e prendere

SCELTI PER TE DA "CHI"

re in considerazione l'integrazione. Per esempio silicio, aminoacidi solforati, magnesio, selenio e zinco possono essere assolutamente validi».

D. Quanto sono importanti il balsamo e lo shampoo?

R. «Proteggere i capelli in senso generale è fondamentale, dobbiamo averne cura evitando abitudini sbagliate. La detersione è importantissima. Prima di tutto dobbiamo capire la tipologia del nostro cuoio capelluto. Io consiglio sempre shampoo delicati e privi di tensioattivi. Per le donne con i capelli lunghi una buona abitudine è l'uso della maschera».

D. È vero che i capelli si rinforzano quando li tagliamo?

R. «No, la nostra chioma non è un prato! Il capello è formato da una parte interna, il bulbo, e da una esterna, il fusto, formato da cellule cheratinizzate. Nel momento in cui tagliamo il fusto, tagliamo una parte morta. Se

TINA KUNAKY
 1,4 MILIONI DI FOLLOWER
 ✓ Nata a Tolosa, in Francia, il 5 aprile 1997
 ✓ Modella, stilista e artista
 ✓ Nel 2018 ha sposato l'attore Vincent Cassel, da cui ha avuto una figlia nel 2019, Amazonie
 ✓ Ha appena firmato una linea di abiti unisex per il brand The Kooples



#BEAUTY
CAPELLI

Strategie per L'AUTUNNO

Dalla caduta stagionale (che è fisiologica e non va temuta) all'uso corretto di shampoo e integratori: i consigli dell'esperta per avere sempre "la testa a posto". Grazie a una chioma forte, sana e bella

vogliamo rinforzare i capelli dobbiamo agire sul bulbo. Una buona abitudine è tagliare i capelli in presenza di danni strutturali provocati da piastre, decolorazioni o permanenti».

D. È vero che non bisogna lavarli troppo spesso?

R. «No. Soprattutto chi ha i capelli grassi ha bisogno di una detersione corretta. Non fa bene avere un cuoio capelluto sporco o unto. Se vogliamo



- 1• Maschera anti age Timeless, Cotril, € 25,50.
- 2• Shampoo anticaduta fortificante Professional Hair Program, Biopoint, € 6,50.
- 3• Shampoo Energy+ nel formato eco-ricarica, Vichy, € 21,90.

4• Hair Volume, New Nordic, € 29,95.



5• Cadu Crex Hair Root Benefit, Labo Suisse, € 43.

6• Essential Haircare Force Lozione, Capello Point, € 20,99.



fare lavaggi frequenti per normalizzare la seborrea possiamo usare shampoo delicati».

D. Come si fa invece a capire se la caduta è patologica?

R. «Quando la caduta è fisiologica il capello che cade ha uno spessore normale e lungo. Se la caduta è continuativa e ci sono variazioni nella quantità e nella massa, potremmo essere davanti a un fenomeno di alterazione. La caduta alterata si perpetua nel tempo, diventando cronica. I capelli si assottigliano e progressivamente si diradano».

D. Quali soluzioni esistono per arginare il problema?

R. «Prima di tutto bisogna rivolgersi a un esperto, per capire che cosa sta davvero succedendo. Ci sono diverse strategie per contrastare la caduta patologica dei capelli, ogni studio è fatto caso per caso. Esistono molti protocolli di cura fino alla possibilità di un autotrapianto, che permette di ottenere una copertura della zona diradata. Ovviamente dipende dalla situazione».

D. Possiamo concludere che prevenire è meglio che curare?

R. «Assolutamente sì. La tempestività è fondamentale per affrontare questa problematica».