

Speciale Capelli

caduta/domande&amp;risposte

# Forti, anzi fortissimi

Di tanto in tanto ne perdiamo un po'... Ma in salone e a casa è possibile rimediare con semplici strategie: la temperatura dell'acqua, le tecniche di massaggio, il fai da te. E persino la respirazione profonda. Per una chioma folta e fluente

Foto di Bruno Poinsard

**I numeri parlano.** Tra i 15 e i 20 milioni di italiani, donne e uomini, giovani o adulti, perdono occasionalmente i capelli. E tra questi una buona parte ha tra i 15 e i 22 anni. Diversamente da quanto si possa pensare, per la metà sono donne e il 40 per cento tra loro ha meno di 35 anni, con esordio della caduta nella pubertà, dopo la gravidanza o in menopausa. Ma a lasciare sempre il segno è anche il rientro dalle vacanze, che richiede rituali beauty salva chioma, da fare a casa e dal parrucchiere, per dare un nuovo sprint al cambio stagione.

## C'è un nesso tra stress estivo e caduta dei capelli?

«Sì, non preoccupatevi se in questo periodo è più accentuata del solito» risponde Stefano Lorenzi, direttore creativo di Aldo Coppola. «Sole e salsedine possono infiammare il cuoio capelluto, diradando oppure accorciando il ciclo di

vita del capello. Anche lo stress e i vari inquinanti atmosferici lo fanno invecchiare più velocemente indebolendo le proteine che trattengono il pelo dentro il follicolo pilifero, dove nasce lo stelo, causando rotture e doppie punte».

### È vero che tagliandoli si rinforzano?

«No, è un luogo comune da sfatare, lo stelo è formato da cellule morte che non si riproducono. In caso di caduta bisogna intervenire sulla parte viva, cioè il bulbo all'attaccatura della radice dove nascono le nuove cellule, con specialità rinforzanti» sottolinea Stefano Lorenzi. «Tagliarli diventa invece essenziale per eliminare la parte danneggiata nel caso in cui si spezzino, intervenendo poi con trattamenti sostantivanti e sigillanti sulla fibra e sulle squame sollevate che indeboliscono la capigliatura».

### Quali trattamenti è giusto fare in salone?

«Il nostro protocollo Genesis» spiega Massimiliano Rossi, hairstylist Kérastase, «fortificante e anticaduta, comincia con una detersione profonda, a base di polvere detox miscelata allo shampoo, per proseguire con un trattamento urto personalizzato, booster Fusio-Dose più fiala anticaduta rimpolpante e rinforzante della fibra. Segue un siero che agisce sul cuoio capelluto creando l'ambiente ideale per la ricrescita. Prima della piega, applichiamo di ri-

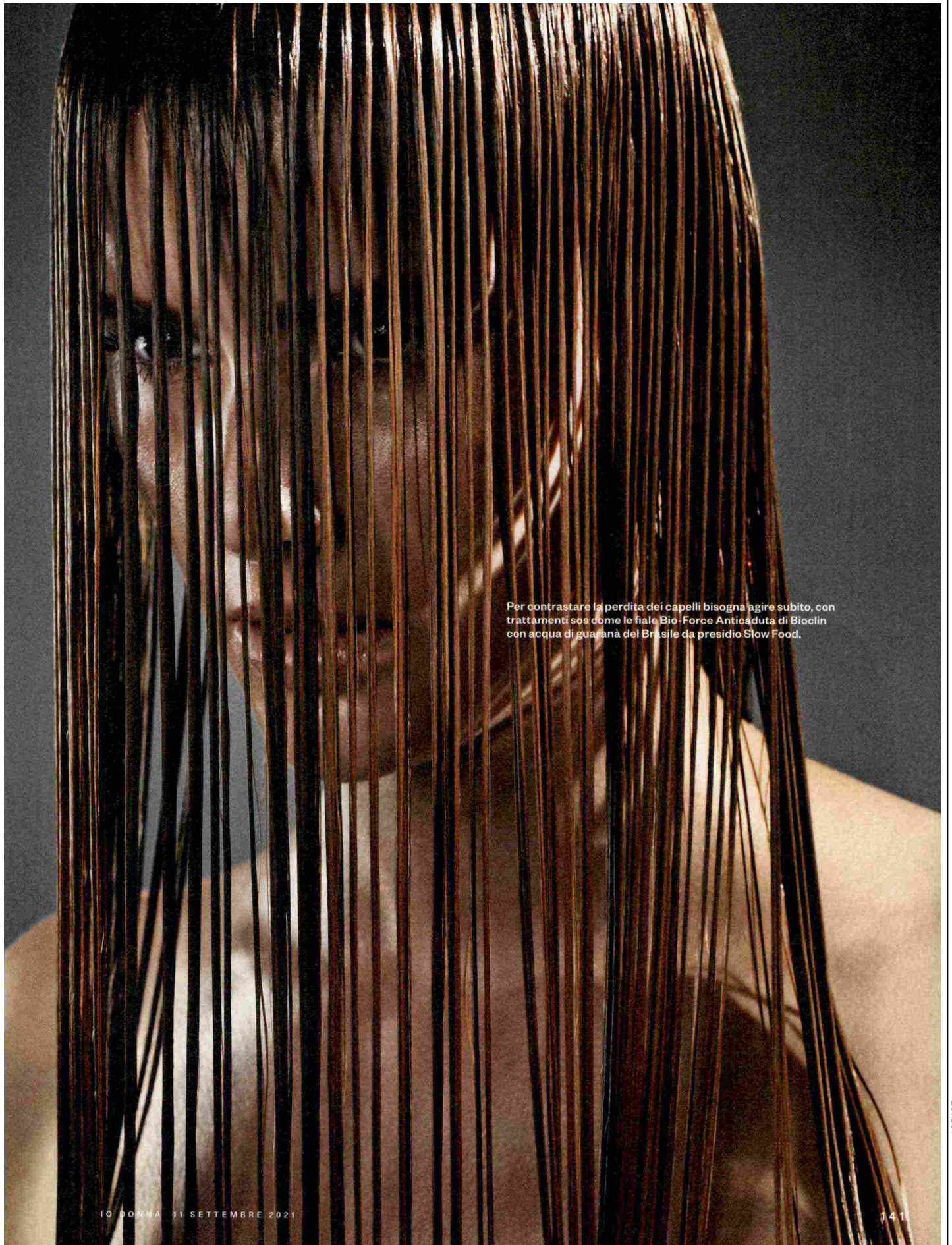
gore un cosmetico termo-protettivo che difende dal calore di piastra e phon, eccellente anche per districare e dare lucentezza».

### Il gesto cocoon in più, da fare periodicamente?

«Una seduta con micromist, il dispositivo che micronizza il vapore, prima caldo e poi freddo, trasformandolo in nebbiolina leggera che sigilla le squame, sublimando i risultati dei prodotti professionali usati in precedenza».

### E a casa, come ci si deve regolare?

La frequenza dello shampoo sembra un dettaglio trascurabile, ma non lo è. «A due giorni dal lavaggio si tende già a considerare i capelli sporchi dimenticando che, proprio come per la pelle, lo strato di acqua e lipidi della cute ci protegge da smog, inquinamento, agenti atmosferici e batteri. Se però si ha l'esigenza di detergerli tutti i giorni, se per esempio si pratica attività sportiva e si suda, bisogna usare pochissimo prodotto, fare un solo passaggio e non sovrapporre troppe formule: una maschera un paio di volte la settimana e tutti i giorni il termo-protettore saranno più che sufficienti» sottolinea Rossi. Per quanto riguarda il trattamento specifico, la scelta migliore è personalizzata. «A seconda delle esigenze individuali, consigliamo il siero o le fiale monodose, entrambi all'aminexil, **SEGUE**



Per contrastare la perdita dei capelli bisogna agire subito, con trattamenti sos come le fiale Bio-Force Anticaduta di Bioclin con acqua di guaraná del Brasile da presidio Slow Food.



Per normalizzare la funzionalità del bulbo capillare, prima della maschera (o della lozione) apposita è bene utilizzare un detergente specifico come lo Shampoo Anticaduta di Keramine H.

Speciale Capelli

**SEGUITO** da massaggiare su superficie asciutta, oppure sui capelli tamponati dopo lo shampoo e la maschera, tutti i giorni per i primi quindici, poi scalando secondo necessità. Dopo sei settimane invitiamo a tornare in salone per valutare i risultati e scegliere insieme come procedere».

## Qual è una buona tecnica per lavarli?

«Prima si distribuisce lo shampoo sulle dita, poi si comincia a massaggiarlo sulla cute diluendo con un po' d'acqua fresca o tiepida, quindi si passa alle lunghezze. Spesso si tende a fare il contrario, ma è sbagliato. La temperatura è importante, il freddo aiuta ad attenuare eventuali microinfiammazioni del cuoio capelluto» specifica Rossi.

«Grattare e sfregare, sia quando li laviamo che quando li asciughiamo, è sempre sbagliato, i capelli non sono un tessuto che va smacchiato. La pelle è il nostro scudo, più la sollecitiamo e più agisce con effetto boomerang, con il rischio di sporcare eccessivamente anche la naturale protezione che le serve per difendersi dall'esterno».

**Come massaggiare i prodotti per farli agire al meglio?**

«Il movimento va effettuato poggiando sulla cute palmo e polpastrello, massaggiando delicatamente con movimenti rotatori alternati a leggere pressioni» sottolinea l'esperto.

«Dedicate a questi gesti un pa-

io di minuti davanti allo specchio dopo aver applicato il siero o la fialetta anticaduta, espirando e inspirando profondamente, cercando di non contrarre e di non alzare le spalle. Queste semplici manovre, se ripetute con costanza, saranno un toccasana per la microcircolazione, che richiama in superficie ossigeno e nutrienti a disposizione dei bulbi».

**E in salone?**

«Il protocollo è più completo, dura circa un quarto d'ora e serve a smuovere delicatamente la cute, che sotto stress tende a irrigidirsi, rilassando i micro muscoli di collo, mandibole e tempie. Nel frattempo si invita la cliente a respirare a fondo per distendere la muscolatura» conclude l'hairstylist. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### BUON CIBO & SOGNI D'ORO

I nostri capelli sono composti per il 70 per cento di proteine e per il 30 per cento di grassi, acqua e minerali. Nella dieta quindi non devono mancare le fonti proteiche: carni bianche e rosse, pesce, uova, ma anche legumi associati a cereali. Preziosi le noci, le mandorle e i semi oleosi, ricchi di silicio, calcio, magnesio e ferro ed evergreen come il miglio, che stimola la sintesi di cheratina. Infine peperoncino e cioccolato, che migliorano la circolazione, alleata della ricrescita. Non ci sono studi che colleghino in maniera diretta la qualità del sonno con la perdita dei capelli, ma esiste sicuramente un legame tra l'insonnia e i livelli di ormoni dello stress i quali, a loro volta, influenzano il follicolo pilifero e possono portare alla caduta occasionale.



**1.** Lotion Concentrée Super, concentrato in fiale di estratti vegetali per la prevenzione e al trattamento della caduta dei capelli MEDAVITA 70,40 euro.

**2.** Dermocare Trattamento Anticaduta Azione Densificante rivitalizza e fortifica il sistema di ancoraggio del capello BIOPPOINT 29,90 euro.

**3.** Genesis Sérum Anti-Chute Fortifiant rafforza il cuoio capelluto, creando l'ambiente ottimale per una nuova crescita KÉRASTASE.

**4.** Biokap Anticaduta Lozione Rinforzante, con acido ximeninico, che favorisce l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive al bulbo pilifero BIOS LINE 27 euro.

**5.** Nutraceutical Capelli Pelle Unghie Drink equiseto e ortica, per il benessere di capelli e unghie e rame per la pigmentazione della chioma BIONIKE 29,90 euro.

**6.** Kyklos Densifying Sinergy Pre è la sinergia di oli essenziali da applicare prima dello shampoo, ideale per trattare calvizie comune e perdita, nei saloni JEAN PAUL MYNÉ.

**7.** Aminexil Intensive 5, trattamento anticaduta multi-azione DERCOS.

**8.** Phytophanere Integratore alimentare Capelli e Unghie Forza-Crescita-Volume con estratti vegetali, minerali e vitamine PHYTO 36 euro.