

PRESENTA
 QUESTA PAGINA:
*in omaggio
 per te*
 UNA CONSULENZA PRESSO
 UNO DEI LABORATORI
 “*Cesare
 Ragazzi*”



Autunno

il momento migliore per prendersi cura

dei capelli

BELLA

MODA & TENDENZE

La caduta dei capelli viene spesso associata alla stagione autunnale, precisamente al periodo delle castagne, tra settembre e novembre, quando la chioma risulta indebolita e sfibrata dopo l'estate a causa dell'esposizione costante e prolungata al sole e all'acqua di mare. Segno certamente di una ciclicità sana che indica ricambio naturale e rigenerazione cellulare, i numerosi capelli che troviamo sulla spazzola o in doccia durante questi mesi generano comunque ansia e preoccupazione ed è importante spiegare come gestire al meglio tale circostanza. Cosa fare? Quali le cause e i rimedi? Quando allarmarsi davvero? Lo abbiamo chiesto a **Stefano Ospitali, Amministratore delegato Cesare Ragazzi Laboratories**, azienda di Zola Predosa che dal 1968 ha per missione la cura del cuoio capelluto, presente in ben 25 Paesi, che ha spiegato: “Se pensiamo alla salute dentale o allo skin care il tema della prevenzione è ormai largamente condiviso e anche le giovanissime iniziano presto a voler mantenere una pelle giovane e fresca. Quando si tratta di capelli, specie nei mesi autunnali, il principio è lo stesso. Il cuoio capelluto ha bisogno di determinate attenzioni a partire dalle azioni più semplici come la detersione, tenendo presente però che lo shampoo miracoloso non esiste e non è corretto delegare tutto a questa lozione, che resterà in testa solo pochi secondi. Il lavaggio deve essere frequente per garantire la corretta igiene ma è molto importante utilizzare prodotti non aggressivi per mantenere il giusto equilibrio della flora batterica. Consigliamo sempre, ma in particolare modo durante l'autunno, di effettuare un massaggio di scollamento del cuoio capelluto in fase lavaggio e basteranno 2-3 minuti al giorno per stimolare il microcircolo. Non solo detersione ma anche nutrimento: soprattutto dopo l'estate, è buona

pratica utilizzare maschere nutrienti per il capello almeno una volta a settimana, come anche lozioni topiche stimolanti. Bisogna però fare attenzione e selezionare prodotti giusti in base alle esigenze specifiche del nostro capello e del nostro cuoio capelluto e per questo il suggerimento è di fare un check-up personalizzato che indagherà su alcuni parametri fondamentali, come il livello di sebo e lo stato di idratazione. Per prevenire la caduta dei capelli in autunno può anche essere utile ricorrere a trattamenti riparatori e nutrienti anche nei precedenti mesi estivi, in cui fra sole e sale di mare ci troviamo spesso a stressare oltre il dovuto le nostre chiome. Dobbiamo sempre pensare che il cuoio capelluto non è altro che pelle e in quanto tale va riparato dai raggi solari con cappello, creme e sieri protettivi. Un'altra falsa credenza? I capelli, specie se bagnati, non riparano dal sole, per cui si può incorrere facilmente in ustioni che possono comportare anche successive cadute dei capelli più consistenti”. Ma perché molto spesso il fenomeno della caduta dei capelli avviene proprio in questo periodo dell'anno? Ce lo spiega **Bianca Maria Piraccini, dermatologa / Professoressa associata presso Dipartimento di Medicina Specialistica, Diagnostica e Sperimentale — DIMES**: “I nostri capelli hanno un ciclo di crescita ben definito. Il capello cresce e si allunga di circa 1 cm al mese per un periodo che oscilla tra i 4 e i 7 anni. Dopo questa fase la crescita si arresta per circa 3 mesi e infine il capello cade. In alcuni momenti dell'anno, e in particolare in primavera e in autunno, questo ricambio può crescere e quindi un lieve aumento della caduta dei capelli stagionale non deve necessariamente allarmare. Soprattutto nel periodo autunnale, vi sono varie cause che possono determinare un aumento della caduta fisiologica dei capelli: non solo un'eccessiva esposizione del cuoio capelluto al sole nei mesi estivi ma anche una dieta prova costume troppo estrema” **B**