

PROFILOSALUTE

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA

//////// Anno XVII n.2 / Marzo - Aprile 2023 / Bimestrale / €1,00 / Poste Italiane Spa / Spedizione in abbonamento postale / 70% LO/BS //////////

**ANNA
DANESI**
REGINA
DEL VOLLEY



**2023 BRESCIA BERGAMO
CAPITALE DELLA CULTURA**

**ALLERGIA
DI PRIMAVERA**

**CHIRURGIA
REFRATTIVA**

CEF.
LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI

METTIAMO AL CENTRO LA PERSONA.
DAL 1934

CEF.
LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI

“

Umidità, radicali liberi, attrito e proliferazione batterica: le strategie per combattere, quotidianamente, contro i maggiori nemici della salute dei capelli

SALUTE E BELLEZZA DEI CAPELLI

COSA FARE CONTRO I QUATTRO NEMICI DEI CAPELLI E DEL CUOIO CAPELLUTO

a cura della
Redazione

Perché l'hair care è importante non solo per la bellezza, ma anche per la salute delle nostre chiome? Come proteggere i capelli e il cuoio capelluto? E quali sono i loro principali nemici?

A queste domande risponde Silvia Cecchinato (tecnico tricologo attestato Sitr) nel suo libro "La hair care che nessuno ti spiega - Guida agile per la cura dei tuoi capelli" (Edizioni Lswr). Il testo spiega in modo semplice e chiaro quali sono i tips & tricks da seguire per ottenere dei risultati tangibili, per avere una chioma folta e - soprattutto - sana.

QUALI SONO I PRINCIPALI NEMICI DELLA SALUTE DEI CAPELLI E DEL CUOIO CAPELLUTO?

COME COMBATTERLI?

Prendersi cura dei propri capelli significa, innanzitutto, capire che è indispensabile partire dalla cura del cuoio capelluto. Infatti - usando una similitudine creata dalla stessa autrice - possiamo immaginare il cuoio capelluto come il terreno dove crescono i fiori (i capelli appunto).

I nemici - quindi - sia di capelli che di cuoio capelluto sono quattro.

1) L'ACQUA (E L'UMIDITÀ)

I maggiori nemici di cuoio capelluto e capelli sono l'acqua e l'umidità.



*La hair care
che nessuno
ti spiega*

136 pagine
Edizioni LSWR

“Non solo l’umidità ambientale, ma anche quella che si crea in bagno al momento della doccia o, peggio ancora, quella che si crea nell’asciugamano, quando lo avvolgiamo attorno ai capelli dopo il lavaggio – continua l’autrice - Questo è il momento più dannoso nella nostra routine di lavaggio, perché l’acqua dai capelli evapora e, contrariamente a quello che si pensa, rimane in gran parte intrappolata sotto forma di umidità nel punto di avvolgimento dell’asciugamano”.

Occorre ricordare anche che:

- l’acqua crea danni ai capelli, creando delle “infiltrazioni”, che creeranno un capello crespo e fragile;
- il cuoio capelluto poco asciutto causa la proliferazione di batteri, altro acerrimo nemico di cuoio capelluto e capelli.

Come intervenire?

Tenendo l’asciugamano al massimo 30 secondi (1 minuto per i capelli molto lunghi o folti) e asciugando con cura non solo i capelli, ma anche il cuoio capelluto.

2) L’ATTRITO

I capelli sono fibre naturali, complesse e delicate e subiscono danni, se vengono sfregate o frizionate contro altri tessuti. Verranno danneggiati ancora di più, quindi, se verranno sfregati mentre sono ancora bagnati.

Altro momento, in cui si crea attrito tra le fibre, è la notte,

mentre si dorme: i capelli vengono strofinati sul cuscino e spesso tra il cuscino e la testa. Al mattino si avranno capelli arruffati, quindi sfibrati.

Come intervenire?

Quando si finisce di lavare i capelli, occorre usare l’asciugamano non per sfregare i capelli, ma per tamponarli.



La notte si possono raccogliere i capelli sotto una federa in seta. Oppure si può applicare un prodotto leave-in sulle lunghezze e le punte, per poi raccogliere i capelli (soprattutto se lunghi) con una treccia o chignon.

3) LA PROLIFERAZIONE BATTERICA

I batteri, ma anche molti al-

tri microrganismi, proliferano dove trovano umidità stagnante e sporco, come può esserci su spazzole, bocchetta del phon, asciugamani, federa del cuscino, cappelli o cuffie.

Come intervenire?

Accertarsi che tutto quello che andrà in contatto con i capelli e la cute sia sempre pulito e igienizzato.

4) I RADICALI LIBERI

“La produzione di radicali liberi è un meccanismo fisiologico, che avviene nel nostro organismo e queste molecole hanno ruoli importanti a più livelli – spiega la Cecchinato - Il problema nasce, quando ne vengono prodotti troppi: diventano tossici per l’organismo e causano invecchiamento precoce e morte delle cellule”.

Quando ne vengono prodotti troppi?

- quando c’è un’eccessiva attività fisica
- in presenza di forte stress psico-fisico
- a causa di disordini alimentari
- quando l’ambiente è inquinato
- come conseguenza dell’assunzione di sostanze farmacologiche
- a causa del fumo di sigaretta e dell’abuso di alcol.

Come intervenire?

“Come abbiamo visto, le fonti di radicali liberi sono davvero tante e il nostro organismo, spesso, non ce la fa a difendersi da solo. Una corretta hair care permette di introdurre adeguate difese dall’azione dei radicali liberi a livello di pelle, follicoli e, quindi, di capelli” ■