

Essere & benessere | Prevenzione

Capelli in autunno

Come proteggerli e rinforzarli a casa

di Agnese Pellegrini
 in collaborazione con



Silvia Cecchinato
 tecnico tricologo

Secundo la Bibbia, Sansone perse le forze, quando gli tagliarono i capelli. E che dire della regina di Francia Maria Antonietta, famosa per stupire i suoi ospiti con pettinature stravaganti, o Isabella d'Este, una delle donne più autorevoli del Rinascimento, che ha dettato le mode dell'epoca con l'acconciatura detta "capigliara" (capelli posticci intrecciati con stoffe)? «Cambiano le mode, i tagli, i trattamenti, ma oggi più che mai i capelli si rivelano come espressione di se stessi e della propria identità e individualità», spiega Silvia Cecchinato, tecnico tricologo, che proprio alla cura del cuoio capelluto ha dedicato un libro, con consigli pratici e suggerimenti adatti a tutti, per creare un percorso di salute e bellezza. Un argomento parti-

In questa stagione, bisogna rimediare ai danni dell'estate e proteggere il cuoio capelluto con prodotti specifici. Occhio allora allo shampoo, ma anche all'alimentazione...



colarmente importante in questi mesi: l'autunno, infatti, è il periodo in cui i capelli cadono, come le castagne.

Proteggere dal freddo

Soprattutto dopo i danni causati dal sole, è essenziale proteggere e rinforzare la nostra chioma con scrub e shampoo lenitivi. **Consigliate pure le maschere e i trattamenti "di ricostruzione"**, da fare anche dal parrucchiere. Quando acquistiamo uno shampoo, guardiamo l'etichetta: i tensioattivi anionici e cationici, se in quantità troppo elevate possono essere irritanti. Ma non vanno demonizzati: «In cosmesi, qualsiasi prodotto ha passato dei rigorosi test prima di entrare in commercio e nelle nostre case, test che l'hanno valutato sicuro», chiarisce infatti Cecchinato.

Perciò, come valutare se uno shampoo è giusto per noi? «Quando deterge bene, lasciando sensazioni di pulizia, leggerezza, idratazione, se non brucia gli occhi nel caso in cui dovesse venire a contatto, se lascia i capelli morbidi ma soprattutto pettinabili, allo-

ra è quello giusto», rileva la tricologa. Importante, poi, il dopo shampoo. In commercio, esistono balsami, maschere, conditioner, nomi diversi per prodotti davvero simili: servono per lavare anche frequentemente il cuoio capelluto, senza rovinare e consumare i capelli. Quindi, "condizionano" la chioma, ripristinando le sue caratteristiche.

«Qualche differenza, però, esiste», specifica Cecchinato: «Di base sono la stessa cosa e hanno la stessa funzione, devono quindi districare i capelli, renderli morbidi e lucidi. Tuttavia, in più, la maschera contiene anche sostanze "ristrutturanti", molecole che di solito sono o aminoacidi, cheratina idrolizzata o vegetale, o oli vegetali come quello di cocco, di argan, di avocado e di girasole».

Ecco perché hanno bisogno di un tempo di posa maggiore e spesso hanno un utilizzo più efficace se applicate anche prima dello shampoo come impacco. **Via libera anche ai balsami senza risciacquo, in crema, in spray**, in siero, in base oleosa, in mousse, in gel definito "non oil".

Il massaggio e il cibo

Il massaggio regolare è fondamentale: «A parità di fattori di rischio per la calvizie», aggiunge Cecchinato, «chi si massaggia il cuoio capelluto regolarmente ogni giorno e nel modo corretto può contribuire a ritardare la caduta dei capelli».

Un altro aspetto importante di questa abitudine è che il massaggio del cuoio capelluto può favorire, e quindi anche migliorare, la penetrazione di sostanze nutrienti applicate.

Ma come fare? Si parte dalle tempie e si va verso la sommità facendo pressione con i polpastrelli, sempre tenendo le mani ferme, facendole scorrere sulla scatola cranica. Poi si incrociano le dita tenendo i pollici distanti e

Il massaggio è indispensabile: bisogna fare una leggera pressione



Il libro



La hair care che nessuno ti spiega. Guida agile per la cura dei tuoi capelli, di Silvia Cecchinato, Edizioni Lswr, 136 pagine, 14,90 euro.

► L'autrice, tecnico tricologo, esegue consulenze personalizzate per il benessere e la bellezza di cuoio capelluto e capelli.

sempre le mani ferme fino ad arrivare all'osso cranico. Quindi, si appoggiano i palmi delle mani ad avvolgere la testa, esercitando dei movimenti circolari in direzioni opposte. «Pressione, durata e ritmo del massaggio vanno regolati in base alla condizione dei capelli», analizza ancora l'esperta: «Se sono sani e forti il massaggio può essere energico (ma non eccessivamente), mentre se sono deboli e facili alla caduta la pressione sarà più leggera e ad azione vibratoria».

Infine, c'è un consiglio molto importante: «Occorre curare l'alimentazione, che deve essere sempre ricca di proteine e di fibre. **Non devono mai mancare frutta e verdura di stagione.** Ideale, per questi mesi freddi, l'utilizzo della frutta secca», ammonisce Cecchinato. «È possibile avvalersi anche dell'aiuto degli integratori, che hanno lo scopo di aggiungere vitamine e aminoacidi alla nostra dieta quotidiana».



IL BALSAMO? SÌ!

Dopo il lavaggio, è corretto applicare un balsamo o una maschera, soprattutto sulle lunghezze. Non vanno usati insieme, sarebbe troppo e appesantirebbe la chioma.



Il consiglio

► Quanto deve essere tenuto in testa dopo il lavaggio l'asciugamano? Al massimo 30 secondi: l'umidità crea un terreno fertile per la proliferazione batterica.



Attenti ai cuscini!

► Uno dei danni che causiamo quotidianamente senza pensarci ai nostri capelli è dato dall'attrito. Attenzione quindi ai cuscini. La federa in seta non è un vezzo, è un tessuto antiattrito. Ma anche applicare un prodotto senza risciacquo sulle lunghezze e le punte e poi raccogliere i capelli, soprattutto se lunghi, per la notte, risulta un'ottima strategia.

I numeri

Dai 90.000 ai 150.000

I capelli sul cuoio capelluto. I biondi ne hanno di più, circa 140.000, i rossi meno, circa 90.000, i castani invece una media tra i due, circa 100.000.

1.000 al mese

I capelli che perdiamo, dai 40 ai 100 al giorno.

1 cm al mese

La crescita, in media 0,3 mm al giorno.

30-40 a lavaggio

I capelli che si perdono lavandosi spesso, ma chi li lava più di rado ne può perdere anche fino a 400.

