

PARAcadute

Antiossidanti e Omega 3 sono gli ingredienti chiave degli **integratori** di stagione

di **Francesca Pelucchi**

Ci risiamo: tornati dalle vacanze i capelli cominciano a cadere. «La caduta è un fattore fisiologico del ciclo vita del capello, ma l'esposizione solare dei mesi estivi contribuisce ad aumentarne l'indebolimento», spiega Nicolò Rivetti, dermatologo e tricologo. «Gli ultravioletti danneggiano la cheratina togliendo vigore al fusto, mentre la salsedine si deposita sul rivestimento naturale del capello disidratandolo». Ma per aiutarli a reagire in questo momento dell'anno ci sono i giusti integratori.

LA CURA RICOSTITUENTE

«La caduta post estiva è un fenomeno normale che non deve spaventare. Due sono le strade: lavorare sulla ristrutturazione e aiutarli nella nuova crescita», consiglia Mariuccia Bucci, dermatologa e presidente dell'ISPLAD. «Per ridensificare dal punto di vista strutturale servono aminoacidi come la cisteina, la biotina e l'arginina, che strutturano la fibra del capello costituita da cheratina. Questi attivi lavorano con rame, selenio e zinco che agiscono proprio sulla cheratinizzazione. Anche le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B6, sono poi fondamentali per la sintesi della cheratina e per il nutrimento dei follicoli. L'unione di questi elementi è un perfetto pool ricostituente difficile da ottenere solo con la dieta. Il dosaggio raccomandato di cisteina, per esempio, è di 500 mg, ma si può arrivare fino a un 1,5 g».



E poi si può incoraggiare la crescita: «Possiamo puntare sugli Omega 3», continua Bucci, «che contrastano il processo di micro infiammazione che interessa i follicoli piliferi. Infatti, affinché il mix ricostituente abbia successo, i follicoli devono essere in salute e vanno aiutati. Insieme agli Omega 3, che tendono a ossidarsi, vanno presi i flavonoidi, le catechine estratte dalle foglie di tè verde, e la vitamina C». Gli antiossidanti peraltro sono sempre validi per la salute di capelli e cuoio capelluto irritato. «Il licopene estratto dal pomodoro e l'astaxantina hanno un'azione antinfiammatoria e lenitiva importante perché vanno a ripristinare la barriera cutanea, contrastano l'invecchiamento e la degenerazione cellulare», spiega Rivetti. Per apprezzarne i risultati, i medici consigliano di assumere gli integratori con costanza per tre mesi, il tempo endemico che serve ai capelli per rigenerarsi. |

Vegano, con olio di alghe, è anti infiammatorio: Omega 3 di FoodSpring (34,99 euro, su foodspring.it).



A base di lattobacilli, ritarda la caduta dei capelli: Capelli Biominerale One Lactocapil Plus di Viatrix (29,90 euro).



Con vitamina C, zinco e rame, protegge e rinforza pelle e capelli: Estetic Formula di Solgar (42 euro).

Contiene zinco e selenio, presenti in alti dosaggi e alta biodisponibilità per la salute di pelle, capelli e unghie: ZincoDyn di Metagenics (25 euro).



Con niacina, biotina e zinco, schermo dallo stress ossidativo globale: Nutraceutical Capelli Pelle Unghie di Bionike (22,90 euro, in farmacia).



Integratore in 30 film che si sciolgono in bocca in pochi secondi: Vitamina B di Ibsa (14,90 euro).

Con aminoacido L-Cisteina che aiuta a sintetizzare la cheratina: Capsule Vegetali Capelli & Unghie di Erbamea (10,50 euro).



Ha vitamine del gruppo B per forza e volume: PhytoPhanere di Phyto (37 euro in farmacia).

