

3 OTTOBRE 2017 - N. 42

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Stalene

→ 7 CIBI SPAZZINO  
→ 7 ALIMENTI A RISCHIO  
**SCOPRI LA DIETA  
CHE ABBASSA  
IL COLESTEROLO**

**14 COSE CHE  
DEVI SAPERE  
SULL'IMPIANTO  
DENTALE**

**CAPELLI**  
PER OGNI  
PROBLEMA C'È UN  
INTEGRATORE

**VISO**  
**I NUOVI  
RITOCCHI  
INVISIBILI**

*Testati per voi*  
I TRATTAMENTI VISO NOTTE  
I DETERGENTI  
PER IL PARQUET

**Dossier**  
**IO MI ALLENO  
A CASA**  
COME COSTRUIRE  
UN'AREA WELLNESS  
E USARLA IN MODO  
EFFICACE

**1 ITALIANO  
SU 10 SOFFRE  
DI SINUSITE**  
LE NOVITÀ SU CURA  
E PREVENZIONE

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - ottobre - anno XL - n.42 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 Svizzera cantoni tedeschi CHF 4,30 - Svizzera CHF 4,80 - U.K. gbp 3,40 - USA 8,50 - Canada 8,50 - MC, Orie d'Azur €4,40

# CAPELLI: C'È UN INTEGRATORE PER OGNI PROBLEMA

Vitamine, minerali, aminoacidi ed estratti vegetali ti aiutano a restituire splendore alla chioma

di Laura D'Orsi

**L'**autunno non è certo il periodo di massimo fulgore per i capelli. Perché coincide con la caduta stagionale, dovuta ai cambiamenti ormonali indotti dalle variazioni del clima e dalla diminuzione delle ore di luce. Ma non solo: è adesso che lo stress subito dalla chioma nei mesi estivi presenta il conto: raggi Uv, vento, sudore e sale aggrediscono i bulbi e li indeboliscono, sfibrano i fusti e li rendono secchi e opachi. In altri casi, invece, col rientro in città aumenta la tendenza ad avere la forfora o i capelli grassi. «Per affrontare queste problematiche è necessario un approccio a 360 gradi, che includa prodotti per la cura e la detersione specifici, una dieta equilibrata ed eventualmente il parere di uno specialista», commenta la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa e responsabile del dipartimento di Nutri dermatologia dell'Isplad. Tra le armi a disposizione per ritrovare una chioma luminosa, ci sono anche gli integratori alimentari, sempre più completi ed efficaci, come confermano diversi studi scientifici. «Vanno assunti per cicli non inferiori a tre mesi. Poi si sospendono ed eventualmente si ricomincia a prenderli dopo un paio di mesi», raccomanda l'esperta. Ecco, caso per caso, quali sono i più indicati. Prima di assumerli, però, chiedi un parere al tuo medico.

**IN MENOPAUSA IL DIRADAMENTO È FAVORITO DAL CALO DEGLI ESTROGENI: GLI ISOFLAVONI DI SOIA TI DANNO UNA MANO.**

## SE NE PERDI MOLTI

Non c'è solo la caduta stagionale, tipica dell'autunno. A rendere meno folta la chioma possono contribuire diversi fattori: lo stress fisico e psicologico, un'alimentazione poco equilibrata, situazioni particolari come il periodo post partum, oppure squilibri ormonali legati, per esempio, alla menopausa e alla diminuzione degli estrogeni. Sono tutte situazioni in cui i bulbi si indeboliscono, aumentano i capelli in fase telogen (il periodo terminale in cui il follicolo entra in riposo ed interrompe la sua attività produttiva) e la caduta diventa più copiosa. Oltre a indagare la causa specifica e ad affrontare il problema nel suo complesso, ricorrere agli integratori è una strategia vincente. Ma quali scegliere? «In generale va bene affidarsi a un prodotto che contenga un pool di vitamine, aminoacidi, antiossidanti e minerali», suggerisce



Per ottenere buoni risultati in genere servono cicli di almeno tre mesi

## Scelti da starbene

1

### NUTRE I BULBI

Con vitamine B5, B6, acido folico e biotina, minerali, aminoacidi, olio algale ricco di Dha ed estratti vegetali. Bioclin Phydrium-Advance Kera Compresse Retard, 27,90 €, 30 capsule, in farmacia.



2

### CALMA LE IRRITAZIONI

Naturale al 100%, con equiseto, fitocomplesso totale di miglio, pappa reale e lievito di birra: un mix che favorisce il trofismo e calma le irritazioni. Keratovis di Aboca, 24,90 €, 100 opercoli, in erboristeria.



## La dieta è fondamentale

Lo sapevi? Bastano 15 giorni di alimentazione povera di proteine perché i capelli ne risentano, assottigliandosi e diventando più fragili.

Ecco perché non dovresti farti mai mancare ogni giorno almeno due porzioni proteiche, alternando carne, pesce, legumi, uova e formaggi. Ci sono poi altri alimenti importanti, la cui funzione "salva-capelli" è meno conosciuta. I funghi e

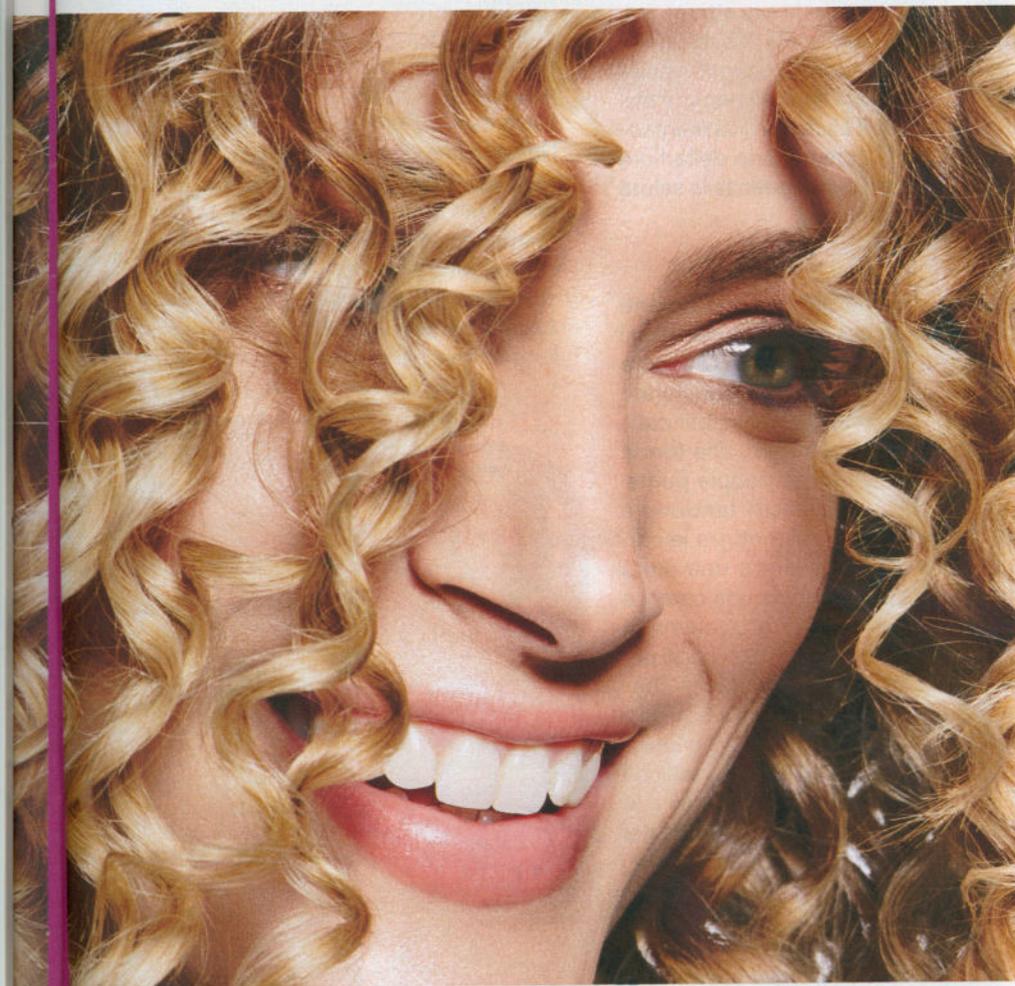
le lenticchie, per esempio, sono ricchi di vitamina B6 e acido pantotenico; le patate contengono rame, così come il cacao, che in più è ricco di magnesio e zinco. Sono tutti elementi che rinforzano e mantengono in salute la chioma. E fanno

molto bene anche miglio e quinoa: sono una miniera di vitamine del gruppo B, minerali e proteine vegetali. Mentre mandorle, noci e cavolo sono ricchi di inositolo, o vitamina B7, preziosa per il nutrimento dei follicoli.

**Mariuccia Bucci.** «Ma se la caduta è legata a un disordine ormonale, è meglio puntare su un integratore che tra gli ingredienti abbia anche isoflavoni di soia. Possiedono una struttura molto simile a quella degli estrogeni ed è stato dimostrato che hanno un effetto positivo sulla crescita dei capelli in colture di follicoli piliferi umani. Anche l'estratto di *Serenoa repens*, grazie al principio attivo  $\beta$ -sitosterina, contrasta l'eccessiva sensibilità all'azione degli ormoni maschili che in alcune situazioni, come l'alopecia androgenetica, fa aumentare la caduta».

### SE SONO GRASSI

In questa stagione i capelli appaiono spesso appesantiti. Il motivo è una produzione più abbondante di sebo legata all'abbassamento delle temperature: questa sostanza infatti ha un'azione protettiva sui fusti e sul cuoio capelluto. Inoltre la maggiore umidità e l'inquinamento creano una patina che "soffoca" la chioma e favorisce il depositarsi di impurità. Occorre agire a monte, con un integratore che regoli la produzione di sebo. «I prodotti che aiutano a combattere la seborrea contengono vitamina B6 (piridossina), importante anche perché favorisce la formazione di cistina, un aminoacido che conferisce resistenza alla →



**3 PER IL CAMBIO DI STAGIONE**  
Con biotina, zinco, vitamine, ferro e cardo mariano (antiossidante), aiuta i capelli ad affrontare il cambio di stagione. Swisse Capelli Pelle Unghie, 29,90 €, 60 compresse, in farmacia.



**4 CONTRO LA CADUTA DA STRESS**  
Oltre a un cheratina e bambù, contiene rodiola: aiuta a combattere lo stress che peggiora la caduta. HC+ Tricoligo Capelli Donna di Specchiasol, 21,40 €, 40 compresse, in erboristeria e farmacia.

**VITAMINA B8 E SELENIO RIEQUILIBRANO LA PRODUZIONE DI SEBO E COMBATTONO LA DESQUAMAZIONE DEL CUOIO CAPELLUTO.**

→ cheratina, la proteina di cui sono composti i capelli. Anche lo zinco è molto utile perché è sebo normalizzante, e allo stesso modo la nicotinamide, o vitamina PP», spiega la dottoressa Bucci. «Un altro principio attivo utile sono le catechine, estratte dalle foglie essiccate del tè verde, che hanno proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Un eccesso di sebo sul cuoio capelluto infatti, può creare irritazione e per questo è utile la presenza di attivi che riportino la cute alle condizioni di normalità».

**SE HAI LA FORFORA**

Chi ne soffre lo sa bene: con i cambi di stagione la forfora tende a peggiorare. Le cause dell'eccessiva desquamazione del cuoio capelluto possono essere la dermatite seborroica, e quindi una cute eccessivamente grassa, o al contrario, disidratata. Nel primo caso si associa spesso la presenza di un fungo, il Pityrospum, che tende a creare arrossamento e prurito. Un apporto dall'interno, sia in caso di forfora grassa sia secca, aiuta a tenere sotto controllo la desquamazione. «Le sostanze più indicate sono la biotina, o vitamina B8, che regola la produzione di sebo. Ma anche selenio e vitamina E: alcuni

studi hanno dimostrato che una loro carenza può favorire la comparsa di dermatite seborroica», spiega Rossana Capezzeri, dermatologa. «Il primo è un oligoelemento che svolge un'azione antiossidante e mantiene in buona salute pelle e cuoio capelluto prevenendone la desquamazione; la vitamina E migliora la circolazione sanguigna a livello del follicolo pilifero e riduce quindi il rischio di insufficiente ossigenazione. Inoltre, per la sua attività anti radicali liberi, ostacola l'ossidazione del sebo». Un aiuto in più può venire anche dall'integrazione alimentare con dei probiotici: il *Lactobacillus rhamnosus* favorisce il riequilibrio della flora intestinale e di conseguenza la salute del cuoio capelluto.

**SE SI SPEZZANO**

Forse hai esagerato con trattamenti chimici e colorazioni, oppure abusi di piastra, spazzola e phon. O ancora hai un'alimentazione poco equilibrata e carente. Sono tutte possibili cause di una chioma fragile, che tende a spezzarsi e ad avere doppie punte. «I trattamenti aggressivi tendono a rompere i legami esistenti tra le cellule di cheratina, mentre una dieta disordinata può causare una carenza di vitamine, minerali e oligoelementi come ferro, rame, zinco, essenziali per favorire la formazione di nuova cheratina. Senza contare che se queste sostanze nutritive non vengono introdotte in quantità sufficiente, i follicoli diventano più piccoli e più sottili e la conseguenza può essere la caduta dei capelli», spiega la dottoressa Capezzeri. Punta su integratori che contengano questi ingredienti, oltre agli amminoacidi solforati cisteina e metionina, i «mattoni» che servono a costruire la

**Farli crescere più in fretta è possibile?**

Stimolare la fase anagen, quella cioè in cui il capello si allunga: è la strategia alla base di alcuni prodotti che promettono di far crescere più in fretta la chioma. «Non si possono ottenere risultati clamorosi, ma tutto ciò che migliora il microcircolo, e quindi apporta ossigenazione e nutrimento ai follicoli, dà sprint alla crescita», spiega il tricologo Nevio Latini. Gli ingredienti top sono estratti vegetali che stimolano la circolazione (come rosmarino e menta) o che contengono specifici fattori di crescita attivi sui capelli. Applica spray e lozioni con un leggero massaggio.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA MARIUCCIA BUCCI Dermatologa a Sesto San Giovanni (Mi)

Tel. 02-70300159 11 ottobre ore 9.30-12.30

**Scelti da Starbene**



**1 PER CHI HA SUPERATO GLI ANTA**  
Gli isoflavoni della soia a dosaggio fisiologico compensano la carenza di estrogeni che determina il diradamento dei capelli. Tricorene Compresse, 19,80 €, 30 compresse, in farmacia.



**2 REGOLA IL SEBO**  
La vitamina B6 aiuta a combattere la seborrea, così come lo zinco. In più, estratti di ortica, miglio, bambù. Biofoltil® Forte Equilibra Capelli e Unghie, 7,90 €, 32 perle vegicaps soft, nei super.

cheratina. E per assicurarti un aiuto extra, cerca nella lista dei componenti anche il silicio organico, estratto da piante come equisetio, bambù e ortica. Serve a rinforzare ulteriormente la struttura dei capelli e a mantenerli elastici. Anche la vitamina A (e i suoi derivati retinolo e betacarotene) è una sostanza anti-rottura perché mantiene integre le membrane di tutte le cellule.

#### SE SONO SECCHI

In autunno la chioma mostra i danni causati dal sole estivo. Se non è stata protetta e idratata a sufficienza, è facile che ora si presenti impoverita, opaca, stopposa. Tiene poco la piega e diventa crespa al minimo sbalzo di umidità. Gli integratori più utili? Quelli che contengono acidi grassi essenziali, soprattutto Omega 3-6-9. «Tra questi molto importante è l'acido gamma linolenico (Gla): si trova in considerevoli quantità negli oli ricavati da vegetali quali borragine, enotera e ribes nero. Il Gla riduce la perdita di acqua dallo strato corneo e consente un miglior nutrimento del bulbo pilifero», spiega la dottoressa **Mariuccia Bucci**. Gli acidi grassi essenziali sono lipidi importanti anche perché entrano a far parte del nostro sebo, migliorandone la composizione: hanno quindi una funzione nutriente e protettiva per la pelle e i capelli. Svolgono inoltre un'azione antinfiammatoria sui follicoli: per questo si utilizzano spesso nei prodotti anti caduta. Infine, se vuoi preservare l'elasticità e la morbidezza della chioma, un'abbinata vincente che non può mancare è acido pantotenico, o vitamina B5, più biotina. Queste due vitamine, assunte in coppia, assicurano il nutrimento ideale ai capelli, rendendoli più luminosi. ●

#### 3 RINFORZA LA CHIOMA

Cistina e metionina aiutano a "costruire" la cheratina. MiglioCres Capelli Capsule con *Serenoa Repens*, 24,50 €, 60+60 capsule, in farmacia, erboristeria e profumeria.



#### 4 DIFENDE DAI RADICALI LIBERI

Con il complesso Physiogenina e l'azione sinergica di *Olea Europea*, *Vitis Vinifera* e selenio, difende dai radicali liberi. Bioscalin® Physiogenina Compresse, 28,50 €, 30 compresse, in farmacia.

