

Rosemary Water, l'acqua al rosmarino è la nuova ossessione di TikTok: ecco che effetti ha (davvero) sui capelli. La parola all'esperta



Nel vasto mondo dell'HairTok – il filone social dedicato alla cura dei capelli – il rosmarino si è guadagnato una reputazione come rimedio miracoloso per capelli che crescono in fretta, forti e lucenti: sarà vero?

di Beatrice Manca | 13 NOVEMBRE 2023



Rosmarino, rosmarino ovunque. Se vi è capitato di fare un giro su **TikTok** negli ultimi mesi, avrete notato che gli aghi verdi della pianta aromatica sono diventati l'ultima ossessione delle beauty influencer. Avete letto bene: non c'entra nulla la cucina. Le content creator specializzate in cura dei capelli lo fanno bollire per ottenere un'acqua "miracolosa", la "**rosemary water**", il santo Graal delle chiome folte e fluenti. E, guardando i video che mostrano il prima e il dopo, viene davvero voglia di cogliere qualche rametto in giardino e provare: **ma funziona davvero? E cosa c'è di scientifico?**

Da dove nasce la Rosemary Water diventata virale su TikTok

Da anni ormai TikTok è una fucina di tendenze e consigli in fatto di bellezza: dai tutorial fino ai "beauty hack" cioè i trucchetti per ottenere trucco&parruccho perfetto, il social della **GenZ** è diventato una specie di sorella maggiore pronta a suggerirti l'ultimo rossetto di cui non puoi fare a meno. Nel vasto mondo dell'HairTok – il filone social dedicato alla cura dei capelli – il rosmarino si è guadagnato una reputazione come rimedio miracoloso per capelli che crescono in fretta, forti e lucenti. Come? Attraverso la "rosemary water", un **decotto ottenuto mettendo il rosmarino a bollire in acqua** (a volte con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale) filtrandolo e travasandolo in un contenitore spray. Non stupisce che questo 'elisir' sia diventato virale: è naturale, costa poco ed è facile da replicare, ottenendo anche l'effetto psicologico di un prodotto "fatto in casa" e quindi genuino. Ma è anche efficace? **"Il rosmarino ha proprietà antisettiche, stimolanti ed energizzanti**, ma non si può dire che possano essere trasferite al follicolo e veicolate direttamente al cuoio capelluto", precisa a *FqMagazine* **la dottoressa Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico ed estetico e presidente di ISPLAD.

L'acqua di rosmarino fa veramente crescere i capelli?

Le più entusiaste dell'acqua al rosmarino raccomandano di **vaporizzare l'infusione quotidianamente sui capelli**, in particolare sulle lunghezze, altre lo usano come impacco pre-shampoo. Se l'obiettivo è far crescere i capelli lunghi e folti, però, non è sul fusto che bisogna agire, spiega la dermatologa: "C'è una bella differenza tra nebulizzare un prodotto e massaggiarlo sulla testa. **Un massaggio sul cuoio capelluto attiva la microcircolazione locale**, quindi migliora l'affluenza vascolare al bulbo pilifero. In questo modo **stimoliamo i follicoli e aiutiamo la ricrescita dei capelli** – come con qualsivoglia soluzione topica – ma, secondo me, l'acqua al rosmarino non ha virtù migliori che una fiala capillare specifica". Il massaggio quindi è un ottimo alleato, ma è preferibile farlo con prodotti formulati ad hoc o con olii da aggiungere allo shampoo: "Le fiale capillari sono formulate in modo da far passare determinati ingredienti attraverso la pelle mentre un rimedio naturale da massaggiare sulla testa così com'è, secondo me, **attiva la circolazione ma nulla di più** – **conclude la dottoressa Bucci** – L'olio essenziale invece è una cosa diversa: ha una maggior concentrazione di principi attivi rispetto a un decotto 'fai-da-te' e la formulazione oleosa permette di passare meglio la barriera cutanea".

Le differenze con l'olio di rosmarino

La scienza sta indagando i **possibili effetti benefici dell'olio estratto dal rosmarino sulla crescita dei capelli**. Le evidenze scientifiche sono ancora circoscritte, ma alcuni studi favorevoli in merito esistono: nel 2015 su *PubMed* è stata pubblicato uno studio comparativo randomizzato sull'olio di rosmarino per il trattamento dell'alopecia androgenetica. Le conclusioni sottolineavano l'efficacia sugli uomini che sperimentavano la caduta di capelli, il gruppo demografico coinvolto nello studio. Altra storia invece è l'acqua al rosmarino fatta in casa: non è dannosa, ma sicuramente spruzzata sulle lunghezze non è miracolosa come giurano le tiktokker. Sicuramente, se volete provarla, profumerà la cucina.