

ATTESA gli errori

da evitare

a tavola

FEBBRE

ATIA

se colpisce

il bebè

CADUTA

DEI CAPELLI

i rimedi

dopo il parto

SVEZZAMENTO

quando dargli

la frutta

PlANGE SEMPRE come capire il perché

> INSONNIA vincerla

con le erbe

CONGED

che cosa cambia per mamma e papa

DISTURBI DELLA GRAVIDANZA

cadono i Capelli:

dopo il parto

Tanto erano folti e splendenti nei nove mesi, quanto si ritrovano senza forza e vigore una volta nato il bebè. Si tratta comunque di una situazione passeggera che deriva da molti fattori, ma a volte può essere necessario ricorrere a integratori

IL CICLO DI VITA

I capelli hanno un ciclo vitale suddiviso in tre fasi: crescita attiva (anagen), involuzione (catagen) e caduta (telogen). Negli adulti l'85 per cento dei capelli è in fase anagen, l'1 per cento in fase catagen e il 14 per cento in fase telogen.

fase anagen

È la fase di crescita attiva: le cellule del bulbo (il centro vitale del capello) producono nuova cheratina, la sostanza che costituisce la struttura del capello. Questo stadio dura dai due ai sei anni.

fase catagen

È una fase transitoria che dura circa due settimane. Si tratta di un periodo di involuzione: le cellule del bulbo cessano di riprodursi e si atrofizzano e il capello smette di crescere.

fase telogen

È la fase della caduta del capello: il bulbo cessa ogni attività. Dopo un periodo che può durare dai due ai quattro mesi, il capello cade per essere rimpiazzato da uno nuovo.

... è una conseguenza della gravidanza?

Durante l'attesa la capigliatura appare morbida, lucente e folta. Nei primi sei-sette mesi, infatti, il ciclo di vita del capello si modifica: la fase di crescita attiva dura

molto più a lungo. Pare che il fenomeno sia dovuto in gravidanza all'azione della prostaciclina, una sostanza prodotta dalla placenta (l'organo che nutre il feto) che dilata i vasi sanguigni,

aumentando l'irrorazione dei tessuti e stimolando
la crescita di unghie, peli e capelli.
Questi capelli sono
eliminati dopo il
parto, determinando un diradamento evidente
ma transitorio.

... dipende dagli ormoni?

Nel periodo successivo al parto si modifica bruscamente l'equilibrio ormonale della neomamma. Se si allatta, vi è un aumento della prolattina,

l'ormone della produzione di latte, se si ricorre all'allattamento artificiale, l'equilibrio ormonale torna a essere quello precedente la gravidanza. In entrambi i casi gli ormoni influiscono sui capelli, accelerandone la caduta. Repentine variazioni ormonali, come quelle che si verificano dopo il parto o con la sospensione della pillola contraccettiva, mettono a rischio la salute della capigliatura, che può temporaneamente reagire indebolendosi.

... è un fenomeno irreversibile?

La caduta di capelli tipica delle neomamme non deve spaventare in quanto è normale e tende a scomparire spontaneamente. Nella maggioranza dei casi il fenomeno diventa evidente a partire dalle otto-dieci settimane dopo il parto e può continuare per due-tre mesi; il rimpiazzo totale dei capelli persi avviene entro i sei mesi successivi. Per migliorare la qualità del capello, si può ricorrere a shampoo delicati e fiale rinforzanti che rendono i capelli più robusti.

Servizio di Patrizia Masini

Consulenza: dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa a Milano

è VE Coche...

È di Personal Bio-Point il Trattamen-

to Anticaduta che contrasta la perdita di capelli grazie all'azione di Bio-Complex 5, un mix di sostanze che stimolano l'irrorazione sanguigna del cuoio capelluto e la crescita dei capelli. La cura prevede l'uso di fiale e di uno shampoo specifico. La confezione da 12 fiale costa 48.000 lire e lo shampoo 20.000 lire (200 ml). In farmacia.

BIOPOINT

CON VITAMINE E ANTIOSSIDANTI

Phytophanère (capsule). Il primo è un trattamento ristrutturante e antietà che migliora la qualità del capello. Contiene vitamine B₅ e B₆, procianidolici di uva e derivato di tirosina efficaci anche contro i radicali liberi. La cura prevede una fiala ogni 2 o 3 giorni e due capsule al giorno di Phytophanère, l'integratore naturale per la produzione di creatina, il costituente dei capelli. Il cofanetto di Phytocyane da 12 fiale costa 59.000 lire, la confezione di Phytophanère da 90 capsule 38.000 lire. In farmacia.

Phyto propone Phytocyane Anticaduta (fiale) e

CON SOSTANZE INNOVATIVE

Tricoxen Idi di Idi Farmaceutici è un trattamento combinato, composto da lozione e capsule, efficace per contrastare e prevenire la caduta dei capelli. La lozione contiene piridinolcarbamato, una sostanza che ottimizza gli scambi nutritivi e l'ossigenazione del cuoio capelluto. Le capsule sono ricche di principi antiossidanti ed elementi nutritivi utili per la salute dei capelli. La confezione da 12 fiale costa 49.000 lire e la scatola da 30 capsule 29.000 lire. In farmacia.

CON MINERALI A LENTO RILASCIO

Si chiama Bioscalin Retard l'integratore dietetico prodotto da Giuliani che nutre in modo mirato i capelli, con tante vitamine e sali minerali. La particolarità di questo preparato, inoltre, è quella di rilasciare gradatamente i principi attivi, fornendo all'organismo un apporto costante di sostanze che nutrono e proteggono i capelli per l'intera giornata. La confezione da 30 capsule costa 30.000 lire. In farmacia.

CON UNA SPECIALE MOLECOLA

Il Trattamento Anticaduta Dercos Technique di Vichy è a base di Aminexil, una molecola studiata per aiutare il follicolo (il sacchetto all'interno del quale si sviluppa e cresce il capello) a svolgere al meglio la sua funzione. Il cofanetto da 18 fiale costa 78.000 lire, lo shampoo da 200 ml 16.000 lire. In far-DONNA macia.

... ralimentazione non influisce?

L'alimentazione è importante per la salute del capello. Se non si segue una dieta equilibrata, la capigliatura ne risente e diventa opaca e debole. Quando all'organismo mancano proteine, vitamine (in particolare del grup-

po B) e sali minerali (soprattutto zinco, rame, selenio, magnesio, calcio e ferro) si può compromettere la nutrizione della radice del capello. La mamma che allatta, poi, è più esposta al rischio di carenze, in quanto passa al bimbo

vitamine e minerali. Se necessario, il medico consiglierà integratori specifici.

... sono preferibili

shampoo specifici?

È bene scegliere shampoo indicati al proprio tipo di capelli. Comunque è sempre meglio usare uno shampoo delicato: se il detergente è aggressivo priva i capelli e il cuoio capelluto della loro protezione. Per riattivare la circolazione, diluire lo shampoo in acqua tiepida e massaggiare la cute. Se i capelli sono deboli, applicare alcune fiale rinforzanti.

in breve

Dopo il parto è normale che si verifichi una consistente perdita di capelli. È un fenomeno legato alle variazioni provocate dalla gravidanza che può durare per qualche mese.



DERCOS

CRATTAMENTO ANTI-CADUTA BREVETTAL



RICOXEN