

NUOVO  
SETTIMANALE

26 MAGGIO  
2014 - N°7

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene.it

## CAPELLI

LE CURE ANTI CADUTA  
PER TE E PER LUI

## NUOVE DERMATITI

DA CELLULARI  
E SMOG. ECCO  
COME RISOLVERLE

## Assicurazioni sulla salute

per vacanze  
*no problem*

## TEST BASI PRONTE

**PASTA SFOGLIA,  
FROLLA E FOCACCIA.**  
AL SUPER SCEGLI QUELLE  
CON MENO GRASSI

PROVATO  
PER VOI

**YOGILATES**  
RASSODI I MUSCOLI  
CON CALMA

mi sento  
più felice...

...DA QUANDO NON PENSO  
PIÙ ALL'ETÀ E ALLE DIETE

MONDADORI



**Intolleranze alimentari: possono essere scatenate dai conflitti emotivi**

SETTIMANALE MAGGIO - ANNO XXXVII - N. 7 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 N. 5/V - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,50 - LUSSEMBURGO € 4,50 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00 - SVIZZERA (CANTON TICINO) CHF 4,00 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50

# capelli

## IN CADUTA LIBERA: STOP CON L'AUTOCHECK

Ecco i 5 problemi di chioma più diffusi. Individua il tuo e leggi le soluzioni degli esperti

Capelli che cadono, si diradano, si assottigliano. Questi problemi, i più diffusi fra i disturbi tricologici, coinvolgono il 50% dei maschi e, ormai, il 25% delle donne entro i 50 anni. Perché così tante persone? «I capelli risentono degli stress interni ed esterni, compresi quelli psicologici, e quindi è facile che soffrano», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «Niente però è perduto, se agiamo per tempo». Ecco perché è importante che tu e lui facciate subito un check dello stato di salute delle vostre chiome, per capire subito cosa fare e se serve il dermatologo. Vi aiutano, in questo compito, alcuni dei massimi esperti in tricologia medica italiana. Leggete qui.

### IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Mariuccia Bucci**  
dermatologa a Sesto San Giovanni (MI). La trovi anche su [Starbene.it](http://Starbene.it)

tel. 02-70300159  
21 MAGGIO 9.30-10.30



### sono diventati più sottili e fragili



**Lei** Può dipendere da uno stress fisico o psicologico. «Questi eventi innescano degli squilibri ormonali che fanno perdere volume agli steli», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa.

**Cosa fare subito** Gli esami del sangue col dosaggio della prolattina, del cortisolo, dei progestinici e degli estrogeni. Da subito, però, applica ogni sera una fiala rinforzante a base di derivati della soia o di melatonina e assumi vitamine del gruppo B, che ridanno energia, e la C, che riduce l'azione dei radicali liberi, nemici dei bulbi. Prosegui le cure per 3 mesi.



**Lui** Se sono diventati più sottili sulle tempie e sull'attaccatura frontale, può essere la spia di un'alopecia androgenetica.

**Cosa fare subito** «Confronta la dimensione dei capelli sulla nuca con quelli della fronte: se hanno uno spessore inferiore di un terzo, si tratta di calvizie», dice Franco Buttafarro, presidente della Società Italiana di Cura e chir. della calvizie. Se la calvizie è in fase iniziale si usano lozioni con minoxidil al 5% (aumenta l'irrorazione sanguigna dei bulbi). Se è in fase avanzata, si aggiunge la finasteride per bocca: blocca la caduta dopo circa 6 mesi.



## Quelli che cadono sono molto corti



**Lei** Può dipendere da un'anemia da carenza di ferro, da un'alterazione della tiroide o da una maggior resistenza all'insulina (tipica del prediabete). In queste situazioni i capelli sono i primi a risentirne, perché non vengono nutriti bene.

**Cosa fare subito** «Fissa una visita dal dermatologo che ti prescriverà gli esami del sangue: quelli per valutare le tue riserve di ferro (ferritina), l'emoglobina glicata (hbglucata), la creatinina,

l'emocromo completo e il TSH per valutare il lavoro della tiroide», suggerisce Giuseppe Zagni, dermatologo esperto in tricologia dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «Una volta fatta chiarezza sulla causa del tuo problema, dovrai prendere degli integratori di ferro se sei anemica, ridurre subito gli zuccheri semplici, fare attività fisica (se hai una forma di prediabete) e riequilibrare la funzionalità della tiroide. Così anche i capelli torneranno in forma».

## Ne perdi più del solito



**Lui e lei** Si chiama *telogen effluvium*, ed è un ricambio più rapido e generalizzato dei capelli.

La causa? Le forti perdite di peso per diete lampo, o la sospensione della pillola anticoncezionale: creano uno squilibrio ormonale», dice Bucci. Occhio anche all'uso troppo prolungato di antibiotici e antidepressivi.

**Cosa fare subito** «Afferra tra pollice e indice una ciocca di circa 30 capelli e fai una trazione dal cuoio capelluto verso l'alto. Se tra le dita ti rimangono più di 5 capelli, vai dallo specialista, che farà un tricogramma, l'esame del capello», dice Buttafarro. «La cura: lozioni a base di cortisone da applicare sul cuoio capelluto, da usare per brevi periodi (30-40 giorni). Hanno un buon effetto stimolante sugli steli».

## La riga si dirada



**Lei** «Fai una riga centrale che parte dalla fronte e va alla nuca», dice Buttafarro. «Se è molto diradata e più larga del solito, o se ha un aspetto simile a quello di un pino (con diramazioni che si irradiano come rami), potresti avere un'alopecia androgenetica femminile e quindi un importante diradamento.

**Cosa fare subito** Fissa una visita dal ginecologo: ti prescriverà i dosaggi degli ormoni che regolano il tuo ciclo (estrogeni, progesterone, androgeni, prolattina), in modo da valutare se ci sono eventuali squilibri. «Se i valori degli ormoni, soprattutto quelli degli androgeni, sono elevati, si tratta effettivamente di alopecia androgenetica femminile», spiega il professor Buttafarro. «Le cure si basano sulla pillola anticoncezionale, associata all'applicazione di lozioni a base di *minoxidil* al 2%, per almeno 6-12 mesi, periodo dopo il quale dovresti notare un rinfoltimento».

## Ti cadono a ciocche e lasciano delle chiazze



**Lui e lei** Si tratta di alopecia areata, una calvizie autoimmune. «Allora il sistema

immunitario attacca per errore i follicoli», spiega Zagni. «I bulbi rimangono come ibernati e la produzione del capello va in tilt, bloccando la ricrescita. Risultato: sulla testa compaiono una o due chiazze

con un diametro di 3 cm, senza capelli».

**Cosa fare subito** Questi esami del sangue: dosaggio degli anticorpi anti-nucleo o ANA, degli anticorpi anti-nucleo estraibili, degli anticorpi antitiroide e di quelli antitireoglobulina. Le cure consistono in lozioni cortisoniche da applicare sulle zone colpite, per almeno 2 mesi. La ricrescita comincia già dopo questo periodo.