

CHECK UP CAPELLI

Quando e perché serve la visita tricologica

Può prevedere la caduta per cause genetiche, ma soprattutto risolvere disturbi molto comuni come seborrea, follicolite, dermatite o psoriasi del cuoio capelluto

Testo di Alberta
Mascherpa

E un passaggio chiave per mettere in luce lo stato di salute del cuoio capelluto e dei capelli, personalizzare l'hair care quotidiana e delineare le giuste strategie di intervento in caso di eventuali problemi. Come stanno i capelli ora? E come staranno in futuro? «Sono solo alcune delle domande a cui risponde la visita tricologica, un consulto specialistico utile per mettere a fuoco la condizione del cuoio capelluto e della capigliatura, individuare eventuali anomalie o alterazioni e stendere un adeguato piano di trattamento», spiega Silvia Cecchinato, farmacista tricologa e cofondatrice del marchio Keramos Care.

Ha innanzitutto una valenza preventiva, perciò, «si consiglia un primo consulto attorno ai 18 anni per i ragazzi e dopo la prima ovulazione, o comunque entro i 16 anni, per le ragazze, per prevedere cosa succederà sulla testa nei successivi tre-quattro anni», fa sapere Angelo Labrozzi, farmacista, collabora-



tore con l'Università di Chieti, fondatore del Metodo Dottor Di Nardo Tecnica Tricologica. «Ad esempio, attraverso l'anamnesi familiare e un'analisi delle condizioni del capello, è possibile ipotizzare la probabilità di una caduta per cause genetiche. Per allontanare il rischio diradamento si può quindi agire preventivamente con formulazioni ad hoc, dallo shampoo a lozioni rinforzanti, e integratori con componenti che rafforzano la chioma».

I CAMPANELLI D'ALLARME

La consulenza di un tricologo, al pari di quella del dermatologo, può essere poi utile, in assenza di particolari problematiche, per individuare le caratteristiche individuali della capigliatura e consigliare un hair care routine personalizzata. Altrimenti diventa un supporto prezioso quando si presentano alcuni segnali, indicativi di un disturbo in atto. «Qualsiasi cambiamento nella chioma merita attenzione perché può essere il campanello d'allarme di una problema che progredi-



sce nel tempo», continua Cecchinato. «Sarebbe opportuno programmare un incontro non solo quando ci si accorge che i capelli sono più radi, si spezzano o cadono più copiosi del solito, ma anche quando si nota che si sporcano con facilità oppure quando si soffre di tricodinia, una sensazione di leggero dolore localizzato alla testa. Anche prurito, forfora, rossore e desquamazione necessitano di una valutazione». Conferma Labrozzi: «Valutare il cuoio capelluto è basilare per stabilire se si è di fronte a una dermatite, concentrata in genere in punti precisi del volto e del capo, oppure se la presenza di squame, irritazioni e prurito derivano da errori nella cura dei capelli, come l'uso di shampoo non adeguati».

GLI STRUMENTI DELLO SPECIALISTA

«Si parte sempre con un colloquio per raccogliere i dati anamnestici, ascoltare la persona e valutarne lo stile di vita, che può avere un forte impatto sulla salute dei capelli», spiega Cecchinato. «A questi primi dati si aggiun-

Durante la visita tricologica lo specialista analizza il capello e il cuoio capelluto con diversi strumenti: tricoscopio, microscopio e, in presenza di desquamazione, arrossamento e prurito, luce di Wood.

I 5 passaggi chiave dell'hair care routine

I consigli della tricologa Silvia Cecchinato per prendersi cura ogni giorno dei propri capelli.

1 Lavaggio. Lo shampoo ideale? Soddisfa le esigenze dei capelli e del cuoio capelluto emerse durante la consulenza tricologica: grazie a una formula bilanciata, purificante ma insieme idratante e lenitiva, assicura una pulizia profonda nel pieno rispetto dell'equilibrio del cuoio capelluto.

2 Trattamento. Al lavaggio segue il balsamo per ripristinare, con sostanze come gli oli vegetali, l'equilibrio che shampoo e acqua possono aver compromesso. Una maschera, arricchita con agenti proteici, è utile invece come pre-shampoo in funzione riparatrice, mentre un balsamo senza risciacquo, restando a lungo a contatto con la fibra, ribilancia e ristruttura con massima efficacia la fibra. Sieri, lozioni e altri trattamenti specifici, infine, si inseriscono nella routine di cura al bisogno.

3 Stimolazione. Massaggiare ogni giorno la cute favorisce la microcircolazione e offre maggior ossigenazione del follicolo pilifero.

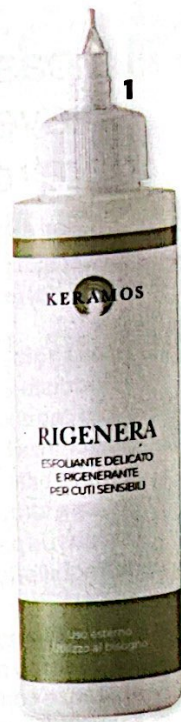
4 Protezione. Prodotti filmogeni idratanti e ristrutturanti applicati sulle lunghezze frenano l'azione dannosa dei raggi Uv e dell'inquinamento.

5 Esfoliazione. A cadenza regolare, in genere ogni 15 giorni, aiuta a rimuovere le impurità che si depositano sul cuoio capelluto per ridurre l'ispessimento cutaneo e favorire l'azione dei trattamenti capillari.

PIACERSI DI PIÙ

1. IL PEELING ESFOLIANTE

Indicato per tutti i tipi di cuoio capelluto e in particolare per quelli sensibili e con alterazioni, Rigenera di **Keramos** (50 €, su keramoscare.it) con alpha e beta idrossiacidi svolge una delicata azione esfoliante liberando e ossigenando i follicoli senza seccare.



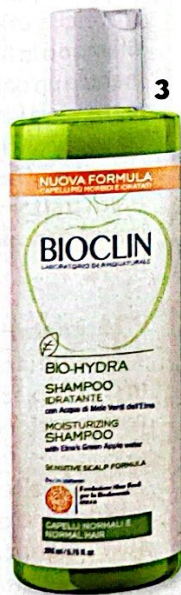
2. LA LOZIONE ANTICADUTA

Il Trattamento Stimolante Anticaduta della linea Primaria di **Elgon** (57,90 €, in salone e su elgoncosmetic.com) aiuta a ridensificare la chioma, la protegge dagli inquinanti che soffocano il bulbo e con un complesso di prebiotici aumenta le naturali difese del cuoio capelluto.



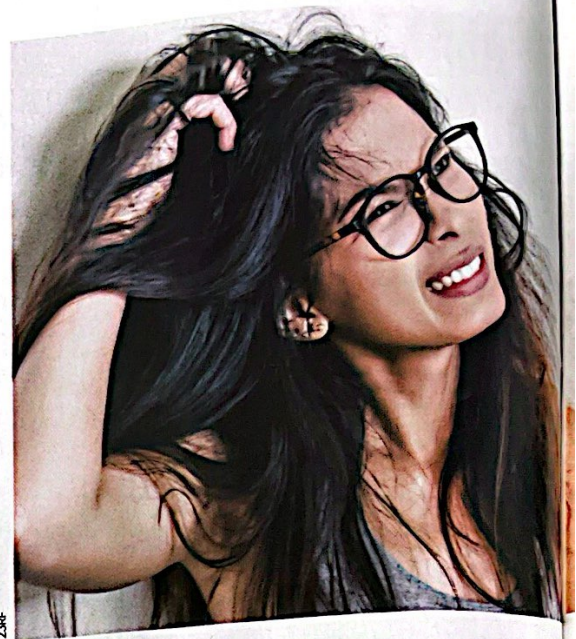
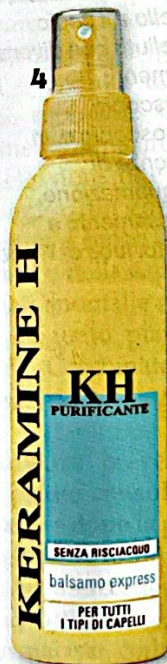
3. LO SHAMPOO RISPETTOSO

Anche per il cuoio capelluto sensibile, lo Shampoo Idratante Bio-Hydra di **Bioclin** (12,50 €, in farmacia) contiene oltre il 94% di ingredienti naturali come l'acqua di antiche mele dell'Etna e l'acido ialuronico per idratare, rivitalizzare, dare morbidezza alla chioma.



4. LO SPRAY SENZA RISCIAQUO

Si usa a capelli umidi e anche asciutti: KH Purificante Balsamo Express Senza Risciacquo **Keramine H** (6,30 €, in profumeria e su socostore.it) con estratto di plancton, alga corallina e pantenolo svolge un'azione districante e disciplinante senza appesantire.



gono quelli ricavati con l'analisi al tricoscopio, un'apparecchiatura a uso medico in grado di ingrandire fino a 100 volte l'area osservata. Qualora fosse necessario si procede con un'analisi al microscopio che permette di osservare, con un ingrandimento fino a 250 volte, i bulbi, cioè la parte germinativa del capello. Questo consente una valutazione oggettiva e una previsione futura: l'innesto dei bulbi, ad esempio, permette di capire se sono profondi e quindi mantengono saldi i capelli o, al contrario, se sono superficiali con un maggior rischio di caduta. Al microscopio si analizza anche la guaina che avvolge e tiene ancorati i capelli e si valutano eventuali danni cellulari dovuti per esempio a variazioni ormonali, alimentazione poco equilibrata o stress. Da ultimo, in presenza di desquamazione, arrossamento e prurito può essere indicato l'uso della luce di Wood che, grazie a una particolare fluorescenza, permette di analizzare con precisione le squame e risalirne alle cause».

DISTURBI COMUNI: CADUTA, SEBORREA E DERMATITI

«Il capello è un elemento perfettamente integrato nella cute che subisce le influenze metaboliche e ormonali del nostro organismo», spiega Magda D'Agostino, dermatologa al Tiberia Hospital di Roma. «Sono proprio gli squilibri metabolici e ormonali che possono essere alla base di due dei problemi più comuni che si riscontrano a livello dei capelli e

Tra le cause dei problemi tricologici più diffusi rientrano le carenze nutrizionali (specialmente vitamine del gruppo B, ferro, zinco e rame), lo stress, le abitudini cosmetiche sbagliate e lo smog. Sintomi comuni il prurito e l'irritazione, spesso aggravati dall'utilizzo di prodotti inadeguati

del cuoio capelluto come la caduta e la seborrea. Nella genesi di problematiche complesse come quella del diradamento entra in gioco una serie di altri fattori, che vanno dalle carenze nutrizionali - dovute, per esempio, a diete drastiche e che riguardano in particolare vitamine del gruppo B, ferro, zinco e rame - fino allo stress e ad abitudini cosmetiche sbagliate. Senza trascurare l'impatto dello smog, possibile causa secondaria della seborrea, che non a caso trova nei lavaggi frequenti una valida strategia per tenerla sotto controllo». Il deposito di inquinanti può favorire anche una maggior fragilità dei capelli al pari di un'eccessiva esposizione solare e di eventi particolarmente impegnativi dal punto di vista fisico e psichico che intervengono sul ciclo di vita del capello, accorciandolo.

«A livello del cuoio capelluto i disturbi che si presentano con maggior frequenza, insieme a seborrea, sono le follicoliti, la dermatite seborroica e la psoriasi», prosegue la dermatologa. «Tutti possono avere come sintomi il prurito e l'irritazione e come causa aggravante l'impiego di trattamenti cosmetici non adeguati: ognuno di questi disturbi ha comunque una causa specifica che spetta al dermatologo indagare in modo da stabilire la corretta terapia, anche farmacologica. Per quanto riguarda la caduta ci sono molti e diversi interventi che possono essere messi in atto, dalla prescrizione di integratori e farmaci fino all'autotrapianto».



5

5. IL PROTETTORE QUOTIDIANO
Vaporizzato anche a capelli asciutti, avvolge la fibra in un invisibile velo che la isola dal calore di phon, piastre e ferro: **Protect Me Thermo Spray** di **Framesi** (22 €, in salone) contiene estratto di alga wakame che idrata e aiuta a proteggere la chioma dall'inquinamento.



6

6. IL BALSAMO DISTRICANTE
Grazie a una formula ricca a base di olio di cocco, il **Balsamo Riparatore della linea Langhaarmädchen** by **dm** (1,99 €, da **dm market** e su **dm-drogeriemarkt.it**) ha un effetto riparatore e nutriente ideale per dare morbidezza e disciplina ai capelli tendenti al crespo.



7

7. L'OLIO MULTIUSO
A base di miele **Mirsalehi**, ricco di vitamine, minerali, aminoacidi e antiossidanti, **Honey Infused Hair Oil** di **Gisou** (70 €, da **Sephora** e su **gisou.com**) si usa da solo per illuminare, aggiunto alla maschera per potenziare l'azione riparatrice, come trattamento notturno nutriente.



8

8. LA MASCHERA CHE RINFORZA
Dalla linea **Ripara & Rinforza** di **Garnier Fructis**, **Hair Bomb Keratin** (5,49 €, nella grande distribuzione) è una maschera che penetra in profondità nella fibra capillare apportando cheratina pronta a riparare la struttura interna dei capelli per renderli più morbidi e vitali.