

## COME AVERE CAPELLI SANI



Da anni il mio lavoro da parrucchiere del vegetale con piante ayurvediche e piante tintorie mi ha portato ad intuire della stretta correlazione tra alimentazione e salute dei capelli, un concetto confermato durante il mio percorso di alta formazione in tricologia.

Durante questo percorso, ho avuto l'opportunità di approfondire le mie intuizioni leggendo il libro di Fabrizio Fantini, biologo e autore di 'Capelli Sani: Rimedi Efficaci contro la Caduta dei Capelli'.

Questo libro, un punto di riferimento nel settore, offre preziosi consigli sulle corrette abitudini alimentari per migliorare la salute dei capelli.

Desidero ringraziare Fabrizio Fantini per averci consentito l'utilizzo di estratti dal suo libro e per il suo contributo significativo nel dare voce ad una parte importantissima della salute dei capelli.

Di seguito, vi presento un estratto del libro con suggerimenti pratici che potrete implementare fin da subito

# LIBRO "PREVENIRE E CONTRASTARE LA CADUTA DEI CAPELLI" DI FABRIZIO FANTINI

Come avere capelli sani, di seguito elenchiamo alcune problematiche legate alla perdita dei capelli:

## 1. CARENZA DI FERRO

La carenza di ferro è una delle cause scatenanti del telogen effluvium, la perdita copiosa e uniforme di capelli su tutta la superficie della testa. Perché il ferro è così importante per la salute dei nostri capelli? Perché interviene nei processi metabolici e nella sintesi degli acidi nucleici e del collagene.

Le possibili cause di carenza di ferro:

- diete dimagranti inadeguate
- infezioni
- post emorragie
- abuso di caffeina
- mestruazioni irregolari e abbondanti

Costituente dell'emoglobina, il ferro permette un costante trasporto di ossigeno nel sangue, e si sa bene come l'incessante produzione di cheratina da parte delle cellule della matrice follicolare abbia bisogno di ossigeno ed energia. Una lieve carenza di ferro può facilmente provocare il telogen effluvium e peggiorare il diradamento in chi già soffre di calvizie.

VALORI IDEALI DI FERRO PER LA SALUTE DEI CAPELLI

Ferritina (depositi di ferro nel sangue)	$\geq 40\text{ng/mL}$
Sideremia (valori ematici)	$\geq 0,6\text{ mg/mL}$

## 2) SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

Anche se meno frequente, la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è un'altra causa di perdita dei capelli e riguarda un 10% della popolazione femminile.

COME CONTRASTARE I DISTURBI TIPICI DELLA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura
- evitare cibi al alto indice glicemico e grassi saturi
- consumare tre volte la settimana pesce azzurro (merluzzo, salmone rosa, sgombro, sarde, acciughe)
- 30 min al giorno di attività fisica

## 3) GRAVIDANZA, POST PARTUM E SOSPENSIONE DELLA TERAPIA CONTRACCETTIVA

Durante la gravidanza e in particolare dopo il parto è possibile subire una maggiore caduta di capelli, soprattutto se non ci si nutre adeguatamente e non

si attuano alcune strategie di difesa.

La donna in gravidanza ha bisogno di una maggiore introduzione di energia e vitamine per contribuire alla crescita del feto.

L'aumento degli ormoni femminili, degli estrogeni e del progesterone permette ai capelli di essere ancora più sani e forti. In realtà, il fabbisogno calorico aumenta e bisogna prestare attenzione alla qualità delle proteine dei grassi e delle vitamine. La gestante deve dare priorità a quelle della carne magra, del pesce, delle uova, del latte dei formaggi magri.

La gravidanza richiede anche supplementazioni maggiori di alcune vitamine e minerali, anche il fabbisogno di ferro raddoppia e di calcio.

Una parziale carenza di queste sostanze potrà sicuramente incidere anche sulla salute dei capelli. Si deve quindi consumare verdura e frutta di stagione, con priorità alle verdure con foglia larga ed evitare cibi grassi e l'alcol e bere un po' più di acqua.

## **COME AVERE CAPELLI SANI: CONSIGLI ALIMENTARI IN GRAVIDANZA**

Mangiare proteine povere in grassi saturi come quelle presenti nel pesce, pollo, latte, uova e i latticini magri. Evitare i salumi e insaccati

- mangiare frutta e verdura almeno 6 porzioni al giorno. Cercare di aumentare l'apporto di acido folico con verdure a foglia larga, spinaci, lievito di birra, ecc
- non consumare alcolici e cibi di origine animale poco cotti o crudi
- bere almeno 2 lt di acqua al giorno
- evitare eccessi di peso

**Dopo il parto** avviene un fatto naturale: il calo degli ormoni femminili prodotti in maggiore quantità per sostenere la gravidanza.

Questa diminuzione di estrogeni e progesterone potrebbe in alcuni casi provocare telogen effluvium dopo 3-4 mesi. Il fabbisogno di nutrienti aumenta maggiormente rispetto alla maternità a causa dell'allattamento e il dispendio di stress potrebbe ricadere sulla bellezza della capigliatura. Occorre una maggiore quantità di proteine, calcio, iodio, zinco, rame. Ci sarà una maggiore richiesta di vitamine del gruppo B, flavinoidi, vitamina C e betacarotene.

**La pillola contraccettiva** è costituita da estrogeni e progesterone, ormoni utili per i capelli poiché hanno la capacità di allungare la fase di crescita del capello (anagen) e quindi costituiscono un fattore positivo. Gli estrogeni inibiscono anche la produzione di androgeni a livello delle gonadi e determinano una debole inibizione della 5 alfa reduttasi. In occasione della sospensione della terapia contraccettiva, l'azione positiva di questi ormoni sul ciclo del capello viene a cessare e può capitare che si abbia un'abbondante e diffusa perdita di capelli.

In questo periodo sarà importante individuare altri fattori che possono invece peggiorare la salute dei capelli. Sarebbe meglio non sottoporsi a tinture o permanenti aggressive e troppo frequenti, né utilizzare lacche o elastici troppo stretti.

#### **4) MENOPAUSA E CAPELLI**

che cosa succede ai capelli durante la menopausa? I cambiamenti fisiologici più importanti riguardano la diminuzione delle secrezioni ovariche: estrogeni e progesterone vengono prodotti in quantità minori. L'organismo femminile è maggiormente soggetto alle malattie vascolari, all'osteoporosi e alla perdita di capelli.

Lo stress non sia certo un fattore positivo per la salute dei capelli. A tutto ciò si aggiunge una carenza di alcuni minerali che si perdono durante la menopausa, come il calcio, il magnesio e il silicio. Anche questo caso il dermatologo dovrà valutare, insieme al ginecologo, il quadro endocrino e nutrizionale, decidendo di effettuare se necessario delle integrazioni di minerali e vitamine

#### **5) IPOTIROIDISMO**

Gli ormoni tiroidei influiscono sulla caduta dei capelli e sull'attività del follicolo pilifero. Un'alterata funzionalità tiroidea modifica la funzionalità della ghiandola sebacea e provoca una caduta diffusa dei capelli, che diventano spesso secchi e opachi. In genere non c'è bisogno che ci sia un'alterazione vera e propria della tiroide, basta un ipotiroidismo subclinico perché si abbia perdita di capelli.

### **COME AVERE CAPELLI SANI: ALCUNI IMPORTANTI ACCORGIMENTI**

#### **1. DIMAGRIRE MANTENENDO SANI I CAPELLI**

Spesso durante il periodo estivo ci si sottopone a delle diete dimagranti sbilanciate e dannose per il nostro organismo. Le diete troppo restrittive, portano a un depauperamento progressivo delle riserve energetiche del corpo e i capelli sono i primi a farne le spese. La carenza di proteine, acidi grassi, vitamine porta a un indebolimento del fusto dei capelli già dopo poche settimane. Si è visto che carenza di zinco e soprattutto di ferro provocano cadute copiose di capelli

se vuoi fare una dieta, segui questi consigli:

- calcolare peso ideale e fabbisogno calorico (facoltativo)
- adottare una dieta ricca di frutta e verdura di stagione
- limitare l'assunzione di alcool

- ridurre l'assunzione di grassi e introdurre con la dieta acidi grassi polinsaturi omega 3
- eliminare lo zucchero raffinato e ridurre cibi ad alto indice glicemico
- ridurre l'assunzione di alimenti trattati con pesticidi ed erbicidi
- eliminare coloranti e additivi alimentari
- bere 1,5 litri di acqua al giorno
- assumere Serenoa repens, Te verde e soia

## **2. RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE, LA PRIMA BASE PER MANTENERRE SANI I CAPELLI E DIMAGRIRE.**

Per contrastare lo stress in maniera semplice ed efficace bisogna anzitutto iniziare a controllare la respirazione e aiutare l'organismo a rilassarsi. Respirare bene è importante, poiché spesso durante la vita quotidiana non troviamo il tempo per caricare le energie. I benefici immediati delle tecniche di rilassamento riguardano il sistema nervoso, l'apparato digerente, il sistema cardiovascolare, la pelle i capelli. A livello organico la respirazione profonda ci permette di ricambiare l'ossigenazione delle cellule in maniera più efficiente e salutare. Respirare bene significa eliminare le tossine in maniera efficace e salutare, allontanando dal nostro organismo le malattie e disturbi più frequenti

## **3. UTILIZZO DEL LASER**

La luce laser a una determinata frequenza ha dimostrato di essere utile per la salute dei capelli. L'efficacia del lasercomb (pettine laser) si basa sull'emissione di una luce fredda laser a bassa frequenza che è in grado di aumentare la vascolarizzazione del microcircolo intorno al follicolo pilifero.

Un'esperta del settore è la dermatologa Fiorella Bini, responsabile del modulo Radiofrequenze dell'IRDEG – Istituto di ricerca e cura dermatologica globale

## **CAUSE COMUNI DI TELOGEN EFFLUVIUM ACUTO E DI EFFLUVIUM CRONICO**

TELOGEN ACUTO	TELOGEN CRONICO
• lutti	• Uso cronico di alcuni farmaci
• Diete dimagranti e malnutrizione	• Ansia e insonnia
• Interventi chirurgici	• Gravi malattie psichiche
• Infezioni virali e microbiche	• Malattie croniche
• Parto e allattamento	• Eccessiva esposizione a raggi solari e lampade abbronzanti
• emorragie	• Abuso di alcol e fumo

• radiazioni	• Diete inadeguate
--------------	--------------------

## **ALCUNI FATTORI DANNOSI PER LA SALUTE DEI CAPELLI**

- fumo attivo e passivo
- esposizione non corretta ai raggi solari senza adeguata protezione
- esposizione alle lampade abbronzanti senza adeguata protezione
- abuso di alcol
- abuso di caffeina
- alimentazione con poca frutta e verdura
- stress e vita sregolata
- diete dimagranti squilibrate

### **1. FUMO E CAPELLI**

- disattiva le vitamine antiossidanti e indebolisce il sistema immunitario
- aumenta la concentrazione di ormoni maschili a livello follicolare
- aumenta i radicali liberi e danneggia le proteine del DNA follicolari
- provoca vasocostrizione e danneggia la microcircolazione in prossimità della papilla dermica
- provoca microinfiammazione dei tessuti follicolari e infiammazione del tessuto connettivale
- può alterare in normale ciclo di crescita del capello
- può accelerare il processo di incanutimento

### **2. LAMPADE ABBRONZANTI, SOLE E CAPELLI**

- evitare di esporsi ai raggi solari nelle ore più calde
- proteggere il cuoio capelluto con un copricapo
- utilizzare creme e balsami protettivi

## **SPORT E CAPELLI**

Una buona percentuale di persone comincia a perdere i capelli verso i vent'anni, periodo in cui lo studio e le pratiche sportive sono affrontate con maggiore intensità e impegno. Bisogna ricordarsi che l'attività fisica deve essere effettuata in rapporto al proprio stato di allenamento. Infatti l'attività muscolare eccessiva può essere dannosa, sia per la maggior produzione di radicali liberi sia perchè provoca un aumento non salutare di cortisolo e adrenalina, ormoni dello stress, tutti fattori potenzialmente dannosi per chi già tende a perdere capelli.

Per poter contrastare i radicali liberi e lo stress gli atleti agonisti si sottopongono ad allenamenti regolari e a carichi di potenziamento progressivi, in maniera da rendere più efficiente la risposta dell'organismo.

## **FRUTTA E VERDURA, VITAMINE PER I CAPELLI**

### **VITAMINE DEL GRUPPO B**

Tutte le vitamine del gruppo B agiscono in sinergia tra loro per mantenere in equilibrio il metabolismo del follicolo pilifero e devono essere introdotte nel nostro organismo costantemente, in quanto vengono scarsamente prodotte e immagazzinate dalle nostre cellule.

La vitamina B1 è un indispensabile cofattore enzimatico che presiede all'utilizzo del glucosio, la benzina che permette ai capelli di crescere sano e forte

La vitamina B2 interviene nei processi metabolici e nella produzione di energia

La vitamina B3 è una delle vitamine più importanti per la salute dei capelli, in quanto è il principale cofattore enzimatico nei processi di ossidoriduzione ed è indispensabile per la sintesi e la degradazione di molte sostanze del nostro organismo.

La vitamina B5 è sempre stata considerata la vitamina anticaduta e anti-incanutimento, ha un forte potere idratante e emolliente

la vitamina B6 contribuisce a mantenere integri e sani i capelli, in quanto favorisce l'assimilazione e l'utilizzo degli acidi grassi e delle proteine.

La vitamina H è utile per la salute dei capelli, poiché contrasta e previene la dermatite seborroica.

L'acido folico è coinvolto nella sintesi degli aminoacidi è fondamentale per la salute dei capelli, in quanto mantiene costante la produzione di cheratina dei capelli

il giusto apporto vitaminico:

<b>VITAMINA B1</b>	<b>VITAMINA B2</b>	<b>VITAMINA B3</b>
Germe di grano	Fegato di maiale	Crusca di grano
Lievito di birra	Fegato di bovino	Caffè d'orzo
Arachidi	Fegato di cavallo e ovino	Fiocchi di mais
Prosciutto crudo	Lievito di birra	Funghi secchi
Fiochi di avena	Riso soffiato	accughe
crusca	Fiocchi di mais	Petto di pollo
Semi di soia	Funghi secchi	tacchino
Fette biscottate	Germe di grano	Fegato di bovino e ovino
Piselli secchi	Provolone	Fegato di suino e cavallo
Nocciole	Ortica	Burro d'arachidi
Latte in polvere	Uova	Tonno sott'olio
	mandorle	

<b>VITAMINA B6</b>	<b>VITAMINA H</b>	<b>VITAMINA C</b>
Germe di grano	Fegato di manzo e agnello	peperoni
Crusca di grano	Farina di soia	Arance
Riso soffiato	Uovo	Peperoncini
Fiocchi di mais	Arachidi	Kiwi
Zafferano	Piselli secchi	Limoni
Uova di merluzzo	Mandorle	Cavolo cappuccio
Funghi secchi	Noci	fragole
Bovino	Funghi	lamponi
Ovino	Pollo	spinaci
Orzo	Spinaci	Ribes
Soia	Vitello	fagioli
Fagioli secchi		pomodori
Lievito di birra		
latte		

### **VITAMINA C E FERRO: DUE ALLEATI ANTICALVIZIE**

La vitamina C insieme ai flavonoidi, esplica un'azione di potenziamento del sistema immunitario e dei processi metabolici ed enzimatici del nostro organismo.

Il ferro è un costituente della struttura cheratinica del capello. Ha un potente azione antiossidante.

### **ZINCO E RAME**

Lo zinco è un costituente importante della struttura della cheratina del capello ed è coinvolto in numerose reazioni enzimatiche.

Anche il rame è un oligoelemento prezioso per la salute dei capelli. Stimola infatti la formazione di cistina a partire dalla cisteina, aminoacido costituente la struttura cheratinica dei capelli.

### **TE VERDE**

Nella preparazione del tè verde, al contrario di quello nero, le foglie non vengono fatte fermentare. Dopo l'essiccazione mediante aria calda, le foglie vengono dunque torrefatte per bloccare la fermentazione. Questo permette di avere una maggiore quantità di sostanze e vitamine antiossidanti.



## CARNITINA

La carnitina è fondamentale per la produzione di energia, giacchè regola il metabolismo delle cellule viventi non solo trasportando acidi grassi nel mitocondrio, ma svolgendo anche un'infinità di compiti nell'ambito dei processi fisiologici degli organismi viventi. Nell'ambito tricologico i primi studi effettuati sul metabolismo del follicolo pilifero confermano che la cheratina è in grado di diminuire l'infiammazione e i radicali liberi. Modulando l'apoptosi (morte cellulare programmata) delle cellule cheratiniche del follicolo pilifero, è in grado di mantenere efficiente la così delicata fase catagen del ciclo del capello.

<b>CIBI E BEVANDE UTILI</b>	<b>CIBI E BEVANDE DA EVITARE</b>	<b>CIBI E BEVANDE DA LIMITARE</b>
Soia	Insaccati	Cioccolato al latte
Germogli di soia	Birra	Latte
Latte di soia	Superalcolici	Pane bianco
Tofu	Zucchero filato	Pasta di grano duro
Miso	Merendine e zuccheri in genere	Latticini
Germe di grano	Podotti da forno con acidi grassi trans	
Fruttosio	Formaggi stagionati	
Tuorlo d'uovo (non più tre volte a settimana)		
Carne magra		
Te verde		
orzo		
Vino rosso		
fragole		
lamponi		
mirtilli		
prugne		
sgombro		
aringa		
sardine		
Salmone rosa		
tonno		

cavolfiore		
miele		

	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<b>VERDURA DI STAGIONE</b>
Gennaio	Arance, kiwi, mandarini, mele, pere	Bietole, carciofi, broccoli, carote, cardi, cavolfiore, cavoli, cicoria, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucche
Febbraio	Arance, mandarini, kiwi, mele, pere	Bietole, carciofi, broccoli, carote, cardi, cavolfiore, cavoli, cicoria, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucche
Marzo	Arance, mandarini, kiwi, mele, pere	Asparagi, bietole, carciofi, broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria cipolline, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci
Aprile	Arance, fragole, kiwi, mele, pere	Asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci
Maggio	Arance, ciliegie, fragole, kiwi, mele	Asparagi, bietole, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagiolini, fave, finocchi, insalate, patate, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci
Giugno	Albicocche, ciliegie, fragole, pesche, susine	Asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, rucola, sedano,

		spinaci, zucchine
Luglio	Albicocche, angurie, fichi, ciliegie, fragole, meloni, pere, pesche, susine	Bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, rucola, sedano e zucchine
Agosto	Angurie, fichi, fragole, mele, meloni, pere, pesche, susine, uva	Bietole, carote, cavoli, cetrioli
Settembre	Fichi, mele, meloni, pere, pesche, susine, uva	Bietole, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche
Ottobre	Cachi, castagne, mele, pere, uva	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchini
Novembre	Arance, cachi, castagne, kiwi, mandarini, mele, pere	Bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucche
Dicembre	Arance, kiwi, mandarini	Bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cime di rapa, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucch