



Fabrizio Fantini



CAPELLI SANI

Rimedi efficaci contro la fragilità
e la caduta dei capelli

WWW.EDIZIONILPUNTOBINCONTRO.IT

Fabrizio Fantini

CAPELLI SANI

Rimedi efficaci contro
la fragilità e la caduta dei capelli

A Carla Macoggi

Fabrizio Fantini

Capelli sani

Copyright © 2014 Edizioni Il Punto d'Incontro

Le fotografie degli interventi sul cuoio capelluto sono di proprietà del prof. Caltello Balsamo, che ne ha concesso all'autore l'utilizzo per questa pubblicazione.

Prima edizione italiana pubblicata nel settembre 2014 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel settembre 2014 presso CTO, Via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-112-8

Questo libro non vuole sostituirsi ad alcun parere del vostro medico o specialista. Le patologie dei capelli sono di esclusiva pertinenza del medico e chi avesse un problema di questo tipo deve consultare un medico prima di iniziare qualsiasi terapia. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali conseguenze nocive derivanti dall'utilizzo delle sostanze e dei farmaci elencati in questo testo senza l'indispensabile supervisione medica.

Indice

Introduzione	7
Difendiamo i nostri capelli.....	11
La calvizie maschile.....	12
Bloccare la calvizie e invertire il processo di diradamento.....	14
Senza finasteride.....	17
Curare la dermatite seborroica	19
Sconfiggere forfora e capelli grassi.....	21
Soluzioni al femminile	23
Carenza di ferro	24
Sindrome dell'ovaio policistico	25
Gravidanza, post-partum e sospensione della terapia contraccettiva	26
Menopausa e capelli	29
Tinture e permanenti	30
Ipotiroidismo	31
Dimagrire mantenendo sani i capelli.....	32
La soluzione vincente per il diradamento femminile.....	37
Contrastare lo stress con meditazione, attività fisica e cure naturali	39
Rilassamento e respirazione, la prima base per mantenere sani i capelli e dimagrire.....	41
Respirazione diaframmatica profonda.....	42
Massaggio e ginnastica al cuoio capelluto	44
Utilizzo del laser.....	46
Gestire il proprio tempo	47
Allungamenti e attività fisica	50
Eleuterococco, ginseng e rhodiola.....	52

Autotrapianto di capelli e FUE	57
Esperienza diretta in sala operatoria	66
FUE, la nuova tecnica chirurgica	67
Norme igieniche e consigli utili per la salute dei capelli .	69
Come lavare i capelli e migliorarne l'aspetto estetico	69
Fattori dannosi per la salute dei capelli	74
Sole, lampade abbronzanti e altri agenti atmosferici	76
Danni termici, meccanici e chimici.....	78
Sport e capelli	80
"I venditori di false promesse hanno cambiato pelle"	83
Mantenere sani i nostri capelli	89
Il nutrimento per i nostri capelli	90
Frutta e verdura, vitamine per i capelli	95
Vitamine del gruppo B	95
Vitamina C e ferro: due alleati anticalvizie	100
Sostanze utili per la salute dei capelli	101
Novità	112
La dieta anticalvizie: programma giornaliero	117
Un pranzo ricco di energia.....	121
Lista della spesa	126
Menu settimanale.....	131
Ricette	139
Primi piatti	139
Secondi piatti.....	146
Insalate.....	153
Ricette vegetariane	159
Chiedi agli esperti	169

Introduzione

Finalmente è giunto il momento di parlare di benessere e alimentazione, di salute dei capelli e di ciò che si può fare in maniera pratica per difendere il loro delicato equilibrio. *Prevenire e contrastare la caduta dei capelli*,¹ il primo testo sull'argomento, aveva il chiaro obiettivo di creare un punto di riferimento per curare la calvizie con terapie farmacologiche e naturali che potessero potenziarsi a vicenda. In poche parole, un qualcosa che non era ancora mai stato scritto prima e che fosse in grado di aprire una strada nuova nella lotta contro la calvizie.

Sono convinto che la cura nell'alimentazione e la lotta allo stress siano cardini essenziali per proteggere e in molti casi migliorare lo stato di salute dei nostri capelli. In questi anni devo dire grazie a chi ha creduto nel mio progetto e a tutti quelli che mi hanno scritto, chiesto consigli e dato suggerimenti preziosi. Ricordo ancora lo scetticismo di alcuni, ma anche i complimenti di numerosi medici esperti nella terapia anticalvizie. Mi ha fatto piacere divulgare a tutti intuizioni e informazioni sull'alimentazione e sullo stress che non sono mai state scritte e che sono frutto di almeno quindici anni di studi e ricerche bibliografiche nel settore. Le soddisfazioni più grandi sono venute quando alcuni lettori e amici mi hanno reso partecipe dei loro successi e dei loro

¹ Fabrizio Fantini, *Prevenire e contrastare la caduta dei capelli*, Tecniche Nuove, 2005.

progressi. Ricordo ancora bene chi aveva preso quasi per gioco il libro e, seguendo bene le indicazioni più importanti, dopo solo quattro mesi aveva visto ricrescere i capelli con un buon rinfoltimento della zona frontale e del vertice, oltre che con un netto miglioramento dello stato di salute dell'intera capigliatura. Con mia grande e puerile soddisfazione, di fronte a un suo collega medico mi indicava quasi come un "guru" dei capelli, un genio delle terapie anticalvizie e dall'altra parte inveiva con forza contro di me poiché non glielo avevo detto anni prima.

Sicuramente il dottor C. avrebbe potuto preservare completamente la bellezza e la quantità dei suoi capelli se avesse avuto a disposizione questi suggerimenti vent'anni prima. Qual era il segreto del miglioramento così rapido del dottor C.? Il problema principale era individuare i punti deboli del suo stile di vita. Che cosa aveva contribuito a peggiorare la calvizie in quei decenni. Gli servivano solo delle basi da cui partire, dei suggerimenti con riferimenti scientifici su cui basare le sue convinzioni; bastava individuare sulle tabelle i fattori che peggiorano la calvizie. Il resto veniva da sé: impegnarsi un po' nel seguire le strategie anticalvizie del libro, con pochissimi sacrifici e con la sola accortezza di cambiare leggermente lo stile di vita, aggiungendo i cibi benefici per la salute dei capelli, eliminandone altri dannosi, combattendo lo stress con buona volontà e ottimismo, bloccando la caduta dei capelli e facendoli ricrescere con farmaci e sostanze naturali. Insomma, tutto quello che sarà spiegato in maniera ancora più semplice e schematica in questo nuovo manuale.

Questa nuova pubblicazione ha dunque lo scopo di spiegare in maniera semplice cosa dovrai fare per difendere i tuoi capelli. In molti casi, potrai negli anni rivederli ricrescere addirittura più folti e lucenti.

Ma tutto ciò è possibile? Sì è possibile e molto probabile per chi soffre di calvizie comune. In Italia siamo almeno otto milioni di uomini e due milioni di donne. La calvizie femminile ha poco a che fare con l'alopecia androgenetica. Le cause possono essere

tante e diverse; vedremo dunque cosa fare e come comportarsi anche in questi casi.

Un altro incontro simpatico è avvenuto al congresso nazionale della Società Italiana di Tricologia. Nella pausa durante il pranzo al ristorante si siede di fronte a me un ragazzo sui vent'anni pieno di capelli, che già da tempo mi squadrava e mi guardava incuriosito. A un certo punto si alza e mi chiede se sono io Fantini Fabrizio. Molto imbarazzato, rispondo di sì. Cominciano i complimenti: “Lei è stato la mia salvezza, tutti i miei parenti sono calvi. Ho letto il libro, che per me è diventato un punto di riferimento, e anche se ho ancora i capelli, ho risolto la dermatite seborroica che mi affliggeva. Il suo libro è diventato una sicurezza per il mio futuro e sto seguendo alla lettera quello che dice”. Il giovane lettore comincia anche a farmi delle domande sul libro, con i riferimenti e le pagine! Avevo capito bene due cose: primo, in questo campo mancavano dei punti di riferimento e poterlo essere per qualcuno mi dava una grande soddisfazione. Secondo, avevo acquisito la convinzione che chi avrebbe seguito con costanza e umiltà le indicazioni del libro avrebbe ottenuto sicuramente degli ottimi risultati.

Forse il manuale risultava per alcuni un po' troppo complesso e anche se avevo aggiunto un riassunto finale in quasi tutti i capitoli più importanti, rimaneva il dubbio che non fosse abbastanza semplice e diretto. **Il libro che hai appena acquistato è stato scritto per questo motivo: sconfiggere la calvizie in maniera ancora più semplice e con uno strumento ancora più diretto. Il percorso anticalvizie sarà evidenziato in grassetto passo a passo.**

Molti mi hanno chiesto consigli alimentari e addirittura una dieta per contrastare la caduta dei capelli e rallentare l'azione dell'ormone DHT (il killer dei capelli!). **L'altro obiettivo di questo libro consiste quindi nel fornire al lettore consigli alimentari specifici per preservare e mantenere sani i capelli, ossia ideare la prima dieta anticalvizie per la salute dei capelli alla**

luce delle conoscenze attuali.

L'alimentazione è il primo passo e forse il più importante per mantenere in salute il nostro organismo e prevenire quei disturbi e quelle alterazioni metaboliche in grado di peggiorare la salute dei capelli e della pelle. Ormai nella maggior parte dei casi è possibile contrastare la calvizie comune; se seguirete il programma alimentare del libro, associato alle piante medicinali, ai massaggi e alle tecniche antistress, tutto ciò potrà migliorare la salute della vostra capigliatura. Contrastare la calvizie e frenare la sua progressione è quindi possibile.

Sei pronto a seguire i consigli e i suggerimenti in maniera costante e determinata, senza tralasciare nessun particolare?

Bisogna sapere che molti fattori contribuiscono a peggiorare la calvizie comune e quindi è facile disattivare le strategie anticallvizie e rendere vano ogni sforzo. Seguire i consigli del libro in maniera discontinua porterà scarsi risultati e qualche delusione. Chi invece ha seguito le indicazioni del mio manuale in maniera corretta ha avuto grandi risultati e ottenuto soddisfazioni non solo dal miglioramento dei capelli, ma anche da quello della pelle e della salute in generale.

Non ci occuperemo né di filosofia e sociologia dei capelli né dei meccanismi biologici coinvolti, perché questo è stato già fatto ampiamente nella mia prima pubblicazione e ti rimando a questa se vorrai approfondire tematiche e curiosità, e capire veramente quali sono le basi scientifiche delle strategie anticallvizie che elencherò in questo testo. Ricorda, se riuscirai con costanza e determinazione a contrastare la calvizie, arriverai probabilmente ad acquisire una sicurezza che ti permetterà di raggiungere grandi risultati anche nella tua vita e realizzare almeno in parte i tuoi sogni. Te lo auguro con tutto il cuore!

Difendiamo i nostri capelli

La calvizie comune non è una vera e propria malattia e il più delle volte non comporta alcun problema alla salute. Ma allora perché è così importante avere i capelli? In tutte le società umane la capigliatura è sempre stata simbolo di bellezza e salute, forza e virilità. L'attrazione fisica e l'aspetto esteriore sono profondamente condizionati dallo stato di salute dei nostri capelli.

Con lo sviluppo e l'evoluzione delle civiltà dell'uomo anche i significati simbolici dei capelli si sono diversificati e differenziati di pari passo con l'evolvere della complessità della società odierna. La salute e la bellezza

dei capelli sono diventati dei fattori sempre più importanti, anche perché senza più i criteri rigidi che imponevano le società passate, le donne e gli uomini di oggi possono scegliere le acconciature preferite ed esprimere la propria individualità in maniera libera e personale.

Nel sesso maschile la calvizie non dipende da un eccesso di ormoni androgeni, ma solo da una maggiore sensibilità del capello a questi ormoni.

L'ormone DHT (diidrotestosterone) è il maggior responsabile della calvizie comune e ne realizza il messaggio genetico.

La calvizie comune è anche definita alopecia androgenetica.

È possibile bloccare gli effetti dell'ormone DHT e contrastare con efficacia la calvizie comune.

Per prima cosa, vedremo quindi che cos'è la calvizie comune e in che modo si può bloccarne il decorso.

La calvizie maschile

La calvizie comune si definisce più correttamente alopecia androgenetica, in quanto occorrono due condizioni precise perché possa manifestarsi: l'ereditarietà e gli ormoni androgeni. Un'alterata sensibilità follicolare degli ormoni androgeni provoca una maggior produzione dell'ormone diidrotestosterone (DHT), che viene convertito perifericamente a partire dal testosterone dall'enzima 5 alfa reduttasi. Nei soggetti predisposti geneticamente il DHT è l'effettore del messaggio genetico e provoca la miniaturizzazione del follicolo pilifero. La conseguenza è che il capello si assottiglia sempre di più, diventando alla fine sottile e corto, con conseguente diradamento della capigliatura. Molti pensano che, essendo importante la predisposizione genetica, non ci sia nulla da fare. In realtà le cose non stanno proprio così e basta guardarsi intorno per capire perché. Solo poche persone hanno una calvizie grave con decorso rapido, mentre la maggior parte degli individui presenta un decorso che dura decenni, con momenti di accelerazione e rallentamento del diradamento. Com'è possibile questo? Non era dovuto all'ineluttabile programma genetico?

Molte malattie, ad esempio l'ipertensione arteriosa, sono dette multifattoriali, vale a dire entra in gioco un gruppo di geni con espressività diversa in ogni individuo. La calvizie comune è una di queste, solo che la sua insorgenza a volte si sviluppa già in gioventù; con gli anni il diradamento e il cambiamento del volume e del numero dei capelli diventa evidente. Anche lo stile di vita e l'alimentazione sono molto importanti, perché possono accelerare o frenare l'insorgenza e il decorso della calvizie.

Ma quanti calvi o persone con problemi di capelli ci sono in Italia? Esiste una formula, ideata dal prof. Whiting del Dipar-

timento di dermatologia di Dallas, che permette di calcolare la percentuale di popolazione che ha problemi di caduta dei capelli (dal IV stadio della scala di Noorwood) a seconda dell'età e del sesso. La formula di Whiting, anche se approssimativa, ci indica ad esempio come il 50% circa degli uomini europei a cinquanta anni presenti un certo grado di calvizie e così via. Nelle donne bisogna ridurre il valore di dieci rispetto all'età.

FORMULA DI WHITING						
Età	20	30	40	50	60	70
Percentuale di uomini con calvizie	20%	30%	40%	50%	60%	70%
Percentuale di donne con calvizie	10%	20%	30%	40%	50%	60%

Il colore, il numero e lo spessore dei capelli è determinato geneticamente e si stabilizza alla fine della pubertà, nel momento in cui si ha lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e dopo che la produzione degli ormoni sessuali si è fatta costante. Che i capelli siano sottili o grossi, scuri o chiari, più o meno folti o tendenti a diradarsi, questo è il patrimonio da difendere, il patrimonio che abbiamo ereditato dalle generazioni precedenti. I capelli variano da un numero di 80.000 fino a 120.000, con innumerevoli tonalità di colori che vanno dal biondo chiaro fino al nero corvino. I capelli neri sono ricchi di eumelanina, mentre le tonalità più chiare sono caratterizzate dalla presenza di feomelanine.

Se i tuoi capelli cominciano a diradarsi leggermente e quelli che cadono sono sottili e corti, probabilmente hai l'alopecia androgenetica. Lo deciderà un dermatologo specializzato in tricologia.

CAPELLI IN CIFRE	
Numero	Da 80.000 a 150.000 (capelli rossi: 80.000, bruni: 100.000, biondi: 120.000)
Crescita	Da 1 a 1,5 cm al mese
Perdita fisiologica	Da 15 a 50 al giorno
Densità capelli terminali	Da 160 a 240 per cm ²
Densità capelli in totale	Circa 600 per cm ²
Durata vita	Da due a sette anni
Diametro	Da 0,05 a 0,10 mm
Capelli miniaturizzati	≤0,04

Bloccare la calvizie e invertire il processo di diradamento

Per invertire il processo di diradamento e bloccare la calvizie comune bisogna innanzitutto contrastare l'ormone DHT, il primo responsabile dell'alopecia androgenetica. Sappiamo bene che la finasteride al dosaggio di 1 mg ha dato buoni risultati nella calvizie media e lieve. Studi clinici effettuati su un numero considerevole di pazienti hanno dimostrato che il 90% dei soggetti riusciva a ottenere dei risultati positivi sia a livello frontale sia sul vertice della testa, con un aumento del numero di capelli rispetto al gruppo di controllo, che assumeva a sua insaputa il placebo. La finasteride, non avendo affinità per i recettori degli androgeni, non va a intaccare l'azione fisiologica delle ghiandole endocrine e la sua azione si esplica prevalentemente a livello della prostata e del follicolo pilifero.

Se decidi di usare farmaci sotto controllo medico, comincia la *Finasteride* 1 mg al giorno.

EFFICACIA FINASTERIDE	
Finasteride a 2 anni	
Miglioramento lieve	30%
Miglioramento moderato	31%
Miglioramento marcato	5%
Miglioramento clinico	66%

Dopo due anni di trattamento la finasteride a 1 mg/die e sotto controllo medico ha dimostrato un miglioramento marcato nel 5% dei casi, moderato nel 31%, lieve nel 30% dei casi. Se l'effetto della finasteride sarà positivo, vedrai rallentare la caduta dei capelli già dopo 3-4 mesi, ma se dopo il primo anno il trattamento non darà risultati, difficilmente potranno manifestarsi benefici continuandolo.

Gli effetti collaterali della finasteride riguardano il calo della libido, a volte disturbi dell'erezione e diminuzione del volume dell'eiaculato. In questi ultimi anni i reali effetti collaterali della finasteride sono stati oggetto di studio e confronto continui tra gli specialisti del settore, in quanto il farmaco è stato ed è assunto da milioni di persone. È meglio farsi consigliare da un bravo specialista e non eccedere con i dosaggi. È preferibile non rischiare con dosaggi elevati e a mio avviso inutili; la dose per l'AGA è di 1 mg e ricordo che fino a 0,2 mg presenta ancora un'azione sulla riduzione del DHT (anche se di minor entità).

	Finasteride	Placebo
Diminuzione desiderio sessuale	1,9%	1,3%
Disfunzione erettile	1,4%	0,9%
Riduzione volume eiaculato	1%	0,4%

Guarda i fattori di rischio per l'alopecia androgenetica e correggi il tuo stile di vita (si raccomanda di evitare fumo e alcol).

Ma soffermiamoci sulle differenze significative dei risultati: qual era il motivo per cui solo il 5% dei soggetti presentava un considerevole miglioramento? Esclusi quei soggetti con un'ereditarietà marcata verso la calvizie e preso anche in considerazione il fatto che la calvizie è una malattia multifattoriale in cui sono coinvolte cause endogene ed esogene, esistono dei fattori di rischio che si possono definire modificabili e che molto probabilmente influenzano in

maniera determinante il risultato finale delle terapie. Lo stile di vita inadeguato, un'alimentazione non corretta, l'alcol, il fumo, l'esposizione indiscriminata al sole e alle lampade abbronzanti, lo stress e la dermatite seborroica possono peggiorare e accelerare il diradamento. Nella maggior parte dei casi l'alopecia androgenetica ha un decorso che perdura anche decenni e attua il suo progetto con perseveranza e tutti i giorni. Vedremo insieme come prevenire la caduta dei capelli con altrettanta costanza e senza tanta fatica, cercando di modificare questi parametri così importanti per la nostra salute.

FATTORI DI RISCHIO PER L'ALOPECIA ANDROGENETICA	
Modificabili	Non modificabili
Dieta squilibrata	Età
Fumo	Sesso maschile
Alcol	Gruppo etnico
Dermatite seborroica	Ereditarietà
Stress	Menopausa
Sole e lampade abbronzanti	
Tinture e permanenti	

Bloccare l'azione del DHT è possibile e non solo con i farmaci, ma anche con l'alimentazione e le sostanze naturali. Esistono,

infatti, degli inibitori naturali della 5 alfa reduttasi presenti in tantissimi alimenti di origine vegetale e in alcune piante medicinali. La strategia vincente sarà quella di agire favorendo il perfetto funzionamento dell'organismo con un'alimentazione sana e ricca dei principi nutritivi più importanti.

Se decidi di optare per il naturale, queste sono le sostanze anti DHT:

INIBITORI NATURALI DELLA 5 ALFA REDUTTASI

- *Serenoa repens*
- Acido azelaico
- Acido gamma linolenico (omega 3)
- Tè verde (epigallocatechina 3 gallato)
- Zinco
- Vitamina B6
- Betasitoserolo
- Fitoestrogeni della soia

Senza finasteride

La finasteride è un farmaco e come tutti i farmaci provoca degli effetti collaterali. Se deciderai di non usare farmaci per contrastare il diradamento, esistono alcuni principi naturali che sono in grado di inibire la 5 alfa reduttasi e di invertire in parte il processo di diradamento. La *Serenoa repens* inibisce la 5 alfa reduttasi e contrasta la formazione di DHT. Inoltre, riesce ad agire come antagonista recettoriale e quindi a impedire che il DHT si leghi al recettore all'interno del citoplasma cellulare. A tutto ciò si associa un'azione antinfiammatoria. Alla *Serenoa repens* si possono aggiungere il tè verde, lo zinco e la carnitina. Si è visto che l'epigallocatechina 3 gallato (tè verde) è la molecola che contrasta il DHT nella struttura follicolare e a livello della ghiandola sebacea. La L-carnitina presenta invece un'azione antinfiammatoria e di regolazione del ciclo del capello. In sostanza, riesce a mantenere

l'equilibrio metabolico follicolare agendo su una delle sue fasi più delicate, la fase catagen. La fase catagen è così importante perché prepara la lunga fase di crescita del capello: la fase anagen. Infine, contrastano la 5 alfa reduttasi anche la vitamina B6 e lo zinco.

Prova per sei mesi-un anno questo complesso di sostanze naturali e dopo un anno verifica il miglioramento e decidi:

- *Serenoa repens* 320 mg
- Tè verde 3 tazze al giorno
- L-carnitina o acetilcarnitina 1 g al giorno
- Vitamina B6 1,5-3 mg
- Zinco 15 mg

Altro farmaco anticalvizie è il minoxidil, che insieme alla finasteride è l'unico dispositivo medico approvato dal Ministero della Salute italiano. Nel corso dei decenni, da farmaco antipertensivo è diventato anche un preparato anticalvizie. Si utilizza la lozione topica, da applicare sul cuoio capelluto con un dosaggio di 2 ml di soluzione al 2 o al 5%. Gli studi più importanti hanno dimostrato che è in grado di riattivare la fase di crescita del capello, aumentando la vita media delle cellule della matrice del follicolo grazie anche a un'azione antinfiammatoria e antifibrotica. La percentuale di pazienti che aveva avuto un miglioramento varia dal 35 al 65%. Il farmaco è utile nell'alopecia androgenetica, soprattutto a livello del vertice. La sua azione sulla ricrescita non dipende solo dall'effetto vasodilatatore e i suoi benefici sono limitati nel periodo di trattamento. Molto spesso, 4-5 mesi dopo l'interruzione del trattamento i capelli ricominciano a cadere. Se applicato in maniera corretta, gli effetti collaterali sono abbastanza rari e riguardano la dermatite allergica e l'ipertricosi. Concludendo, il minoxidil può essere molto utile, anche se non è efficace su tutti i tipi di diradamento.

BLOCCARE E INVERTIRE IL PROCESSO DI DIRADAMENTO

- Curare l'eventuale dermatite seborroica
- Utilizzo della finasteride sotto controllo medico
- Applicazione della lozione topica di minoxidil sotto controllo medico
- Oppure: alimentazione ricca di sostanze naturali antiossidanti e anti DHT
- Modificare i fattori di rischio e lo stile di vita
- Utilizzo del lasercomb
- Contrastare lo stress e il telogen effluvium

Se non vuoi usare il *Minoxidil* perchè è un farmaco, puoi provare l'*Aminexil* più una lozione al *Triticum vulgare* (germe di grano) consigliata da un esperto di patologie dei capelli.

Curare la dermatite seborroica

Per contrastare la calvizie e rendere i capelli più sani bisogna curare e debellare l'eventuale dermatite seborroica. La dermatite seborroica è un'affezione che si sviluppa, nei soggetti predisposti geneticamente, in concomitanza con lo stress, il clima umido, l'alcolismo e l'assunzione di cibi ricchi di grassi saturi. Come spesso si legge su qualche sito improvvisato su internet, non è che mangiando grassi questi si depositino sul cuoio capelluto rendendolo untuoso! I grassi sono precursori di ormoni locali che stimolano, diciamo così, l'infiammazione, la vasodilatazione, e anche il buon funzionamento della ghiandola sebacea. Più frequente nel sesso maschile, la dermatite seborroica provoca untuosità, capelli e cute grassa, a volte con forfora e piccole lesioni eritematose.

Guarda quali sono i fattori di rischio della forfora e dei capelli grassi e cerca di evitarli.

FATTORI CHE AGGRAVANO LA FORFORA E LA DERMATITE SEBORROICA

- Alcolismo
- Clima freddo e umido
- Alterata secrezione sebacea
- Stress
- Agenti chimici dannosi e trattamenti cosmetici inadeguati

Ancora una volta uno dei principali responsabili è l'ormone DHT, prodotto anche a livello della ghiandola sebacea, che è in grado di provocare un aumento della produzione di sebo e uno squilibrio dei suoi componenti. Il grasso e l'untuosità del cuoio capelluto diventano terreno fertile per la proliferazione di microrganismi a loro volta mediatori dell'infiammazione. È per questo motivo che la dermatite seborroica può peggiorare la calvizie, anche se i due fenomeni non sono per forza associati. La dermatite seborroica si cura con degli shampoo medicati antifungini e con l'assunzione attraverso la dieta di maggiori quantità di biotina (10-20 mg/die).

Usa anche uno shampoo antifungino.

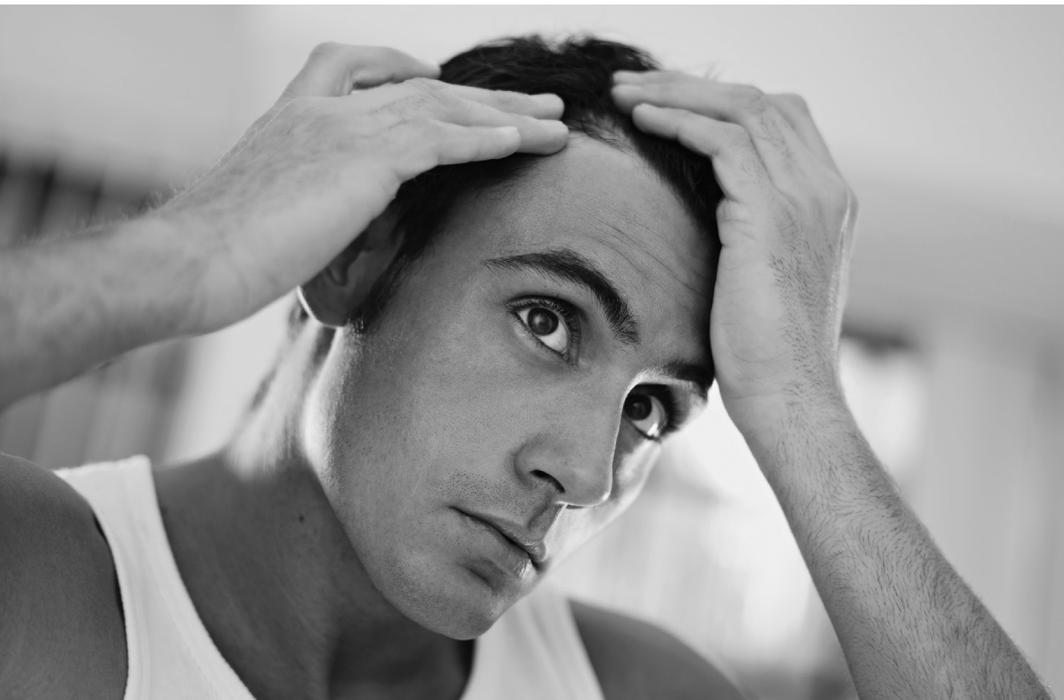
UTILIZZO DELLO SHAMPOO CON ANTIFUNGINI

- Lo shampoo (ad esempio con ketoconazolo) va utilizzato 1-2 volte alla settimana per un mese e poi 1 volta ogni quindici giorni.
- Lasciare in posa circa 3 minuti (una sola applicazione) e risciacquare abbondantemente.
- Alternare con shampoo per lavaggi frequenti.

Sconfiggere forfora e capelli grassi

La seborrea e i capelli grassi si differenziano dalla vera e propria dermatite seborroica perché in questo caso non si manifesta eritema e infiammazione. I capelli e il cuoio capelluto si presentano untuosi e difficili da pettinare. Negli ultimi anni la presenza di shampoo per lavaggi frequenti con tensioattivi meno aggressivi ha permesso di affrontare e risolvere più facilmente questo problema. La forfora consiste in una desquamazione eccessiva delle cellule della cute, con aumento del turnover riproduttivo, il che provoca un eccesso di strati cutanei con formazione delle classiche squame biancastre, le quali possono essere grasse o secche e in parte adese alla cute.

La desquamazione della cute può essere provocata dalla dermatite seborroica, da shampoo troppo aggressivi, dallo stress eccessivo, dall'applicazione non corretta di tinture o dal cloro delle piscine. Anche in questo caso l'utilizzo di shampoo antifungini per contrastare la proliferazione della *Malassezia*, abbinato a shampoo per lavaggi frequenti, potrà essere una strategia vincente.



Consigli per contrastare forfora e seborrea

- Lavare spesso i capelli con shampoo per lavaggi frequenti alternati eventualmente a shampoo medicati antiseborroici (una sola applicazione).
- Per la forfora grassa utilizzare shampoo con ketoconazolo, zinco piritione, piroctoneolamina.
- Per la forfora secca utilizzare shampoo con agenti riducenti, antipruriginosi e cheratolitici, con ad esempio acido acetilsalicilico.
- Per la forfora secca può essere anche utile utilizzare shampoo con sostanze idratanti ed emollienti come l'urea, l'argilla, il collagene.
- Evitare l'utilizzo di shampoo troppo aggressivi, cosmetici inadeguati, sostanze inquinanti ed esposizioni eccessive ai raggi ultravioletti.
- Non asciugare i capelli con aria troppo calda.
- Non abusare di alcol.
- Evitare un'alimentazione troppo ricca di grassi e fritti, cioccolato e nocchie.
- Consumare maggiori quantità di pesce "grasso" (sgombro, tonno, merluzzo ecc.) ricco di omega 3.
- Bere tè verde.
- Consumare molta frutta e verdura di stagione.
- Controllare lo stress con meditazione e attività fisica.
- Evitare l'uso eccessivo di gel e gommine.

Soluzioni al femminile

Anche il sesso femminile è spesso soggetto a una perdita eccessiva di capelli e a volte purtroppo si arriva a una calvizie vera e propria. Nel gentil sesso la calvizie inizia più tardi rispetto al sesso maschile e il diradamento di solito è omogeneo e risparmia la linea fronto-temporale tipica del sesso maschile. Carenza di ferro, eccesso di ormoni androgeni, sindrome dell'ovaio policistico, disturbi subclinici della tiroide, menopausa, post-partum e interruzione della pillola contraccettiva possono essere fattori scatenanti, a volte causa di diradamento dei capelli. Per questa ragione nel sesso femminile è corretto prendere in considerazione gli esami del sangue e valutare alcuni parametri importanti, come gli ormoni sessuali e tiroidei.



Se hai problemi di perdita di capelli e diradamento, questi sono gli esami per le alterazioni ormonali da effettuare (sotto controllo medico):

INDIVIDUARE IPERANDROGENISMO E ALTERAZIONI ORMONALI NEL SESSO FEMMINILE	
Esami clinici	Valori ematici nella norma
Δ4 androstenedione	1,33-5,27 nanomoli/L
DHEA-S (deidroepiandrosterone)	2,1-8,8 micromoli/L
FSH (ormone follicolo-stimolante)	5-25* 30-60** 5-15 U/L***
Prolattina	1,5-12* 5-20** 15-30 U/L***
TSH	9-20 ng/ml
T4	0,5-4 mU/L
T3	5-12 mg/dl
SHBG (proteina che trasporta gli ormoni sessuali)	115-190 ng/dl
* fase follicolare / **picco ovarico / ***fase luteinica	

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.

Guarda attentamente le possibili cause di carenza di ferro:

POSSIBILI CAUSE DI CARENZA DI FERRO
<ul style="list-style-type: none">• 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.

Verifica insieme al tuo medico gli esami del sangue e soprattutto i valori del ferro:

VALORI IDEALI DI FERRO PER LA SALUTE DEI CAPELLI	
Ferritina (depositi di ferro nel sangue)	≥ 40 ng/mL
Sideremia (valori ematici)	≥ 0,6 mg/mL

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. Le ovaie aumentano di volume e a livello ecografico si possono individuare numerose cisti, come pure un maggior numero di follicoli. Anche se il più delle volte non crea problemi, la PCOS può provocare diradamento dei ca-

PELLI, IRSUTISMO, ACNE, MESTRUAZIONI IRREGOLARI, CUTE E CAPELLI GRASSI. Questi sono gli effetti dovuti a un'alterazione del metabolismo e della produzione di alcuni ormoni come il testosterone, la prolattina e l'ormone luteinizzante.

Una dieta ricca di frutta e verdura, omega 3 e povera di acidi grassi saturi e cibi ad alto indice glicemico, abbinata a una moderata attività fisica, ha dimostrato di contrastare i disturbi tipici della sindrome dell'ovaio policistico e ha permesso in una buona percentuale di pazienti obese e in sovrappeso un miglioramento generale del quadro ormonale e il ripristino della ovulazione.

CONTRASTARE I DISTURBI TIPICI DELLA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO

- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura.
- Evitare cibi ad alto indice glicemico e grassi saturi.
- Consumare tre volte alla settimana pesce azzurro. (merluzzo, salmone rosa, sgombro, sarde, acciughe).
- 30 minuti al giorno di moderata attività fisica.

Gravidanza, post-partum e sospensione della terapia contraccettiva

Durante la gravidanza e in particolare dopo il parto è possibile subire una maggior 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 maggior introduzione di energia e di vitamine per contribuire alla crescita del feto. L'aumento degli ormoni femminili, degli estrogeni e del progesterone permette ai capelli di essere ancor più sani e forti. In realtà, il fabbisogno calorico aumenta in media di circa 300 Kcal/die e bisogna prestare particolare attenzione alla qualità delle proteine, dei grassi e delle vitamine. Per quanto riguarda le proteine, la

gestante deve dare priorità a quelle della carne magra, povera di grassi saturi, del pesce, delle uova, del latte e dei formaggi magri. La gravidanza richiede anche supplementazioni maggiori di alcune vitamine e minerali. È richiesta una maggior quantità di vitamine del gruppo B, specialmente di vitamina B1, B2, B12 e soprattutto acido folico (fabbisogno raddoppiato). Anche il bisogno di ferro raddoppia e bisognerà aumentare l'assunzione di latte e latticini magri, poiché il feto durante la crescita ha bisogno di notevoli quantità di calcio. Una parziale carenza di queste sostanze potrà sicuramente incidere anche sulla salute dei capelli. Infatti, se di solito durante la gravidanza la maggior quantità di ormoni femminili protegge dalla perdita dei capelli e spesso li rende più belli e sani, una dieta non adeguata e scarsa di questi nutrienti può provocare un telogen effluvium. Si deve quindi consumare verdura e frutta di stagione, con priorità alle verdure con foglia larga, ed evitare i cibi grassi e l'alcol, cercando anche di bere un po' più d'acqua

Segui i consigli della tabella qui sotto:

CONSIGLI ALIMENTARI IN GRAVIDANZA

- Mangiare proteine povere di grassi saturi come quelle presenti nel pesce, pollo, latte, uova e i latticini magri. Evitare i salumi e gli 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 litri d'acqua al giorno.
- Evitare eccessi di peso.

Dopo il parto avviene un fatto naturale: il calo repentino degli ormoni femminili prodotti in maggior quantità per sostenere la gravidanza. Questa diminuzione improvvisa di estrogeni e progesterone, ormoni che difendono i capelli, 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 energie e di stress potrebbe ricadere sulla salute e la bellezza della capigliatura. Occorrerà una maggiore quantità di proteine, calcio, iodio, zinco e rame. Ci sarà una maggior richiesta di vitamine del gruppo B, flavonoidi, vitamina C e betacarotene. Inoltre, l'aumento calorico consigliato varia tra le 450 e le 650 calorie fino al sesto mese di allattamento. L'assunzione di omega 3 potrà essere utile per un perfetto sviluppo cerebrale del nascituro. È necessario introdurre maggiori quantità di acqua e succhi di frutta, evitando assolutamente superalcolici, birra e vino.

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 telogen effluvium, cioè un'abbondante e diffusa perdita di capelli. Numerosi follicoli, che avevano prolungato la loro fase di crescita grazie a questa supplementazione di ormoni femminili, in seguito alla sospensione passano nella fase di riposo (telogen) e cadono contemporaneamente dopo 2-4 mesi. L'abbondante caduta non deve far preoccupare, soprattutto se il dermatologo individua la sospensione della pillola come causa primaria. In effetti, il fenomeno dovrebbe durare per qualche mese senza causare diradamento e l'organismo dovrebbe essere in grado di riequilibrare con

gradualità il normale tasso di ormoni.

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 e prodotti simili o ricorrere ad acconciature con elastici troppo stretti. Bisogna cercare di contenere lo stress e seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura e omega 3. Si deve cercare di evitare di mangiare troppi grassi saturi di origine animale e di dare la preferenza ad alimenti ricchi di fitoestrogeni, come la soia. Se invece il problema permane, può darsi che in concomitanza con la sospensione della terapia contraccettiva l'alopecia androgenetica femminile (AGA femminile) abbia "colto" l'occasione per manifestare la predisposizione ereditaria che già era presente. In questo caso solo il dermatologo potrà affrontare il problema decidendo, se necessario, di effettuare alcuni esami ematici in grado di valutare se i tassi ormonali, di ferro e dei nutrienti più importanti rientrano nella norma.

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 dei capelli. Negli ultimi decenni la qualità di vita e lo stato di salute del gentil sesso sono notevolmente aumentati e una donna che è in procinto di affrontare questa nuova avventura spesso è ancora più attenta all'aspetto fisico e alla propria salute. Le profonde modificazioni a livello emotivo, psicologico e ormonale sono tipiche di questo periodo e necessitano di una cura attenta della salute. Gli squilibri ormonali tipici di questo periodo sono spesso fonte di forti alterazioni dello stato umorale e psicologico e sappiamo bene come

Mangia cibi ricchi di vitamine e fitoestrogeni come la soia; evita fumo e alcol.

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 in 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.

Sarà necessario curare particolarmente lo stile di vita, cercando di evitare l'alcol, il fumo, lo stress e un'alimentazione non adeguata. Anche l'utilizzo di decolorazioni, tinture e permanenti dovrà essere limitato.

Tinture e permanenti

Le tinture e le permanenti di oggi danno più garanzie, perché maggiormente testate, e dovrebbero in generale dare meno problemi di reazioni allergiche e dermatiti. È chiaro che le colorazioni e le permanenti effettuate in maniera corretta non possono provocare calvizie, ma bisognerà attuare alcuni accorgimenti nei casi in cui i capelli siano già sofferenti per altre cause. Per effettuare una colorazione efficace occorrono comunque sempre ammoniaca e acqua ossigenata. L'ammoniaca permette di aprire le scaglie della cuticola esterna del fusto del capello e far entrare il colorante con l'acqua ossigenata. L'acqua ossigenata schiarisce e dona alla capigliatura le varie tonalità dal castano al biondo. Prima di applicare la tintura bisogna testarne un po' sulla pelle, per essere sicuri che non provochi reazioni allergiche. Questo tipo di tintura, se eseguita troppo spesso e in maniera inadeguata, può danneggiare i capelli e quindi è meglio evitarne l'utilizzo nei periodi in cui si hanno i capelli maggiormente deboli e sfibrati.

I prodotti cosmetici moderni sono arricchiti con sostanze

emollienti e nutrienti che sono in grado in parte di idratare e proteggere il capello. Alcuni prodotti, chiamati ricondizionanti, vanno al di là del semplice balsamo. Costituiti da cheratina idrolizzata, entrano con il colore all'interno del capello ricostituendo la struttura proteica della cheratina, che con questo tipo di colorazioni è danneggiata. Occorre sottolineare che durante la gravidanza e l'allattamento non si possono effettuare colorazioni con prodotti chimici aggressivi e si dovrà pazientare un po' per riottenere il colore desiderato.

Altri tipi di colorazioni, meno aggressivi e spesso usati dal gentil sesso (e non solo), sono le tinture semipermanenti e temporanee. Le tinture semipermanenti hanno delle sostanze fissative che contribuiscono a tenere più a lungo la colorazione, ma rimangono sempre sulla superficie del fusto del capello, durano circa 4-8 lavaggi e si presentano sotto forma di crema. Questo tipo di tinture dona maggior vitalità al colore naturale e un tono più scuro, coprendo i capelli bianchi se non sono troppo numerosi. Le tinture temporanee colorano superficialmente la cuticola (la parte più esterna del capello) e la colorazione non danneggia il capello, in quanto il colore non entra dentro lo strato interno del capello (corteccia). Tinture di questo tipo si applicano o con una lozione o con uno shampoo e la loro durata si limita a qualche lavaggio.

Usa un ricondizionante con cheratina idrolizzata e sta' attenta nei periodi in cui i capelli sono più deboli.

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 di 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 e telogen effluvium. Le modifiche più significative consistono in un aumento dell'ormone ipofisario TSH e una diminuzione dei valori della tiroxina. Con la diminuzione dell'SHBG, la proteina che trasporta il testosterone inattivo,

Interpreta i valori del TSH e degli ormoni tiroidei con il tuo medico.

aumenta di conseguenza il testosterone libero, convertibile facilmente in DHT a livello del follicolo pilifero, il killer dei capelli. È stato anche ipotizzato che la tiroxina potrebbe essere uno dei fattori di induzione dell'EGF, il fattore di crescita epidermico, probabilmente importante anche per la crescita dei capelli.

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, prive dei nutrienti più importanti, 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 polinsaturi, vitamine e oligoelementi provoca una riduzione e un indebolimento del fusto del capello già dopo poche settimane. Bisogna innanzitutto diffidare delle diete fai da te o consigliate all'ultimo momento senza il parere dello specialista. Si è visto che carenze di zinco e soprattutto di ferro provocano cadute copiose di capelli e sono causa di telogen effluvium. L'organismo più che dimagrire deperisce, perdendo anche massa magra (muscoli) e recuperando ben presto il peso perduto.

I regimi alimentari più equilibrati consigliano di mangiare un po' di tutto, cercando di dare priorità a un'alimentazione ricca di frutta e verdura, con buone quantità di carne magra e soprattutto pesce, scarsa di grassi di origine animale e generosa di acidi grassi polinsaturi derivati dal pesce e dai vegetali. Chi vuole perdere un po' di peso dovrà fare attenzione a non mangiare cibi ad alto

indice glicemico come il pane, le patate, il riso bianco, la pasta fatta in casa. L'eccesso di alcol fa male ai capelli ed è correlato direttamente alla calvizie del vertice. L'alcol apporta molte calorie e fa ingrassare, oltre che essere dannoso per il fegato e le cellule del nostro organismo. La strategia migliore sarà quella di bere un buon bicchiere di vino rosso ai pasti, ma non più di un bicchiere. Un'attività fisica moderata 3-4 volte la settimana aiuterà a stare in forma, acquisire massa magra e perdere peso.

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 alcol
- Ridurre l'assunzione di grassi e introdurre con la dieta acidi grassi polinsaturi omega 3
- Eliminare lo zucchero raffinato e ridurre i 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*, tè verde, soia

Parliamo ora di un argomento nuovo e interessante, che forse spiega la reale differenza tra alopecia androgenetica maschile e calvizie femminile. Il prof. Andrea Marliani, direttore scientifico e fondatore del Sitri (forse l'unica società scientifica a livello internazionale che si occupa di patologie dei capelli in tutti suoi aspetti), ha accettato di scrivere un esauriente articolo sulla alopecia femminile.

L'alopecia da carente attività dell'estrone follicolare

Di Andrea Marliani, Società Italiana di Tricologia

Esiste davvero l'alopecia androgenetica femminile, cioè l'alopecia da carente attività dell'estrone follicolare? Due sono gli ormoni intra-follicolari essenziali alla regolazione del ciclo del capello: diidrotestosterone ed estrone. Il diidrotestosterone riduce l'attività dell'adenilciclastasi fino portare il follicolo in catagen il capello in telogen. L'estrone incrementa l'attività dell'adenilciclastasi, mantenendo così le mitosi della matrice, la durata dell'anagen e attivando le cellule staminali all'inizio dell'anagen stesso.

È ormai comunemente accettato che l'alopecia androgenetica maschile sia associata a un incremento dell'attività della 5 alfa riduttasi che porta, su base genetica, a un incremento locale della produzione di diidrotestosterone. Questo però è stato dimostrato principalmente, se non esclusivamente, nei maschi e poi, a mio parere impropriamente, esteso alle donne, parlando di alopecia androgenetica femminile. Ma per poter parlare di androgenetica occorre che vi siano due condizioni sine qua non:

1. una situazione di familiarità, se non di ereditarietà;
2. la presenza di androgeni in quantità significativa.

Di fatto, perché una donna sia ereditariamente calva occorre che la madre sia calva e lo sia non per alopecia areata o telogen effluvio. Inoltre, i livelli ormonali degli androgeni nella donna sana sono sempre molto più bassi di quelli presenti nel maschio.

Anche il maschio in terapia con finasteride o dutasteride ha livelli di DHT circa dieci volte superiori a quelli di una donna sana con alopecia, il che difficilmente permette di definire l'alopecia femminile come "androgenetica".

Così, per spiegare l'insorgenza di una alopecia (androgenetica?) in donne peraltro sane e con bassi livelli di ormoni androgeni circolanti si è teorizzato, fra gli anni Settanta e Ottanta, "un incremento di utilizzo metabolico del testosterone (T) e della sua conversione a livello cutaneo in diidrotestosterone (DHT)" (Walter P. Ungher).

Si è poi teorizzato che queste donne avessero “una più spiccata sensibilità follicolare (?) all’azione degli androgeni circolanti” (Thomsen 1979; Mahoudeau; Bardin; Kirschner 1971 - 79).

Infine, si è pensato che queste donne avessero bassi livelli di Sex Hormone Binding Globulin (Anderson 1974).

Se si considera il processo di calvizie come androgeno-dipendente, l’alopecia androgenetica dovrebbe essere limitata alle sole aree recettrici degli androgeni. Nel cuoio capelluto, questi recettori sono stati individuati solo nell’area frontale e nel vertice, non nell’area temporale e occipitale; in effetti, negli uomini l’alopecia androgenetica si presenta solo in queste zone caratteristiche.

L’alopecia femminile appare diversa da quella maschile anche clinicamente:

1. il pattern è centrifugo, di solito a tipo Ludwig;
2. nelle donne l’alopecia è generalmente diffusa anche alle zone non androgeno-dipendenti e il diradamento colpisce anche zone, come la nuca, che nel maschio vengono risparmiate;
3. la miniaturizzazione follicolare è diversa; non vi è, almeno all’inizio, una grande perdita di profondità, ma piuttosto di spessore, e i capelli diventano sottili ma rimangono lunghi;
4. non si arriva quasi mai a una vera calvizie: spesso si tratta di condizioni di ipotrichia;
5. gli inibitori della 5 alfa riduttasi appaiono pressoché inefficaci o poco efficaci nelle donne.

Dal punto di vista terapeutico, dosi farmacologiche di estrogeni (gravidanza, contraccezione) hanno spesso un effetto benefico su molti casi di alopecia femminile. Essi, di solito associati ad antiandrogeni simili al progesterone, sono stati usati estensivamente e con buoni risultati, tuttavia mai dimostrati in sede di trial clinici.

Fatta eccezione per qualche raro caso di anomala produzione ormonale surrenalica o ovarica per difetto enzimatico o per tumore secernente, nelle donne l’alopecia appare molto diversa da quella maschile e presumibilmente dovuta a situazioni endocrino-metaboliche diverse.

L'alopecia femminile tipo Ludwig è, a mio parere, quasi sempre la conseguenza di un telogen effluvium oppure è una alopecia da carente attività dell'estrone follicolare! Alcune ragazze presentano capelli fini e diradati su tutto il cuoio capelluto (ma più sul vertice e nella zona frontale). La madre è (spesso) nelle stesse condizioni. Queste ragazze hanno tuttavia mestruo e fertilità normale, senza eccesso di androgeni circolanti, per cui non è possibile reperire chiari elementi che ci facciano deporre per un telogen effluvium. Questo ci fa pensare a casi di resistenza periferica familiare o di deficit di produzione intrafollicolare di estrone (deficit di 17 steroido ossidriduttasi, aromatasi, 3 alfa riduttasi). Sono cioè ipotrichie o alopecie carenziali.

Il tutto non è solo accademia, ma ha risvolti terapeutici fondamentali. Gli inibitori della 5 alfa riduttasi sono inefficaci nelle donne perché sbagliano il bersaglio, cercando di inibire il metabolismo di un ormone che quasi non c'è. Invece, una terapia topica con estrone o con 17 alfa estradiolo può dimostrarsi efficace in molti casi e i risultati a un anno sono documentabili se il medico o la paziente hanno fatto una fotografia.

Quando invece l'alopecia della donna interessa realmente e solo il vertice con la "chierica" e ancor più la zona frontoparietale con la "stempiatura", si parla di alopecia a pattern maschile e si dovrà sospettare una fonte di androgeni.

Non basta la presenza di un comune "ovaio micropolicistico" (che non è una malattia!) a provocare un'androgenetica femminile a tipo AGA, ma occorre qualcosa di più importante, come un ovaio policistico vero, un tumore ovarico o surrenalico secernente androgeni, un deficit enzimatico surrenalico come il deficit di 21 idrossilasi.

Si può così teorizzare un'alopecia androgenetica vera, frequente nel maschio e rara nella donna, da conversione del testosterone in diidrotosterone e un'alopecia carenziale da deficit di azione dell'estrone, frequente nella donna e più rara ma possibile anche nel maschio.

La soluzione vincente per il diradamento femminile

Abbiamo visto all'inizio di questo capitolo che le cause della calvizie femminile sono diverse da quelle che provocano l'alopecia androgenetica nel sesso maschile. Il più delle volte nella calvizie femminile non c'è un aumento degli ormoni androgeni e al contrario dell'alopecia androgenetica il diradamento interessa indistintamente tutta l'area della testa. Le teorie più accreditate ci indicano che è la carenza di estrone o dell'enzima di conversione, l'aromatasi, a provocare un calo delle mitosi delle cellule della matrice del follicolo, una minor attivazione della differenziazione delle cellule staminali e una minor durata della fase anagen. Spesso, infatti, i capelli femminili che cadono sono più sottili ma rimangono lunghi e dagli esami al microscopio presentano strutture follicolari ben intatte.

Questa carenza di estrone si può facilmente colmare con delle lozioni di estrone solfato base e idrocortisone butirrato in alcol al 70%. L'estrone base garantisce la crescita nella fase anagen, mentre l'idrocortisone butirrato, non alogenato e quindi non irritante sul cuoio capelluto, è fondamentale per mantenere efficiente l'utilizzo degli zuccheri (glicolisi) da parte del follicolo pilifero. La soluzione in alcol garantisce l'assorbimento dei principi attivi. L'aggiunta di progesterone contrasta la 5 alfa reduttasi. I risultati sono evidenti dopo circa 6 mesi o un anno. Purtroppo non esiste in Italia una preparazione medicinale, bisogna portare la ricetta medica a un bravo farmacista, che preparerà il galenico con le specifiche concentrazioni di estrone solfato o alfa estradiolo.

Usa almeno per un anno sotto controllo medico la lozione che trovi nella prossima pagina tre volte alla settimana, applicandola con un leggero massaggio sui capelli umidi.

ESEMPIO DI 2 LOZIONI AGLI ESTROGENI (con ricetta medica)**1**

- Estrone solfato base
- Idrocortisone butirrato
- Melatonina
- Alcol 70%

2

- Estrone solfato base
- Idrocortisone butirrato
- Minoxidil
- Alcol 70%

INTEGRAZIONE NEL SESSO FEMMINILE

con parametri ematici nella norma:

- Isoflavoni della soia 100 mg
- Vitamina C 500 mg
- Resveratrolo
- Acetilcarnitina 500 mg
- Epigallocatechina 3 gallato o tè verde