

# AMICA

MODA ▾

BELLEZZA ▾

PARTY & PEOPLE ▾

SPORT & BENESSERE ▾

FILM & SERIE TV ▾

OROSCOPO



HOME > BELLEZZA > TRUCCO E CAPELLI

## Caduta capelli autunno: cause e rimedi per farli ricrescere in fretta

*Ogni giorno perdiamo circa 100 capelli. Soprattutto da settembre a novembre. Un fenomeno fisiologico che non deve destare troppa preoccupazione. Per aiutare la chioma in questo periodo bastano qualche integratore e una haircare routine specifica. Parola dell'esperto*



**GUARDA LE FOTO**  
Caduta capelli: i migliori prodotti per combatterla dallo shampoo alla lozione

### bellezza

*"Alcuni dei peggiori errori della mia vita sono stati i tagli di capelli"*

JIM MORRISON

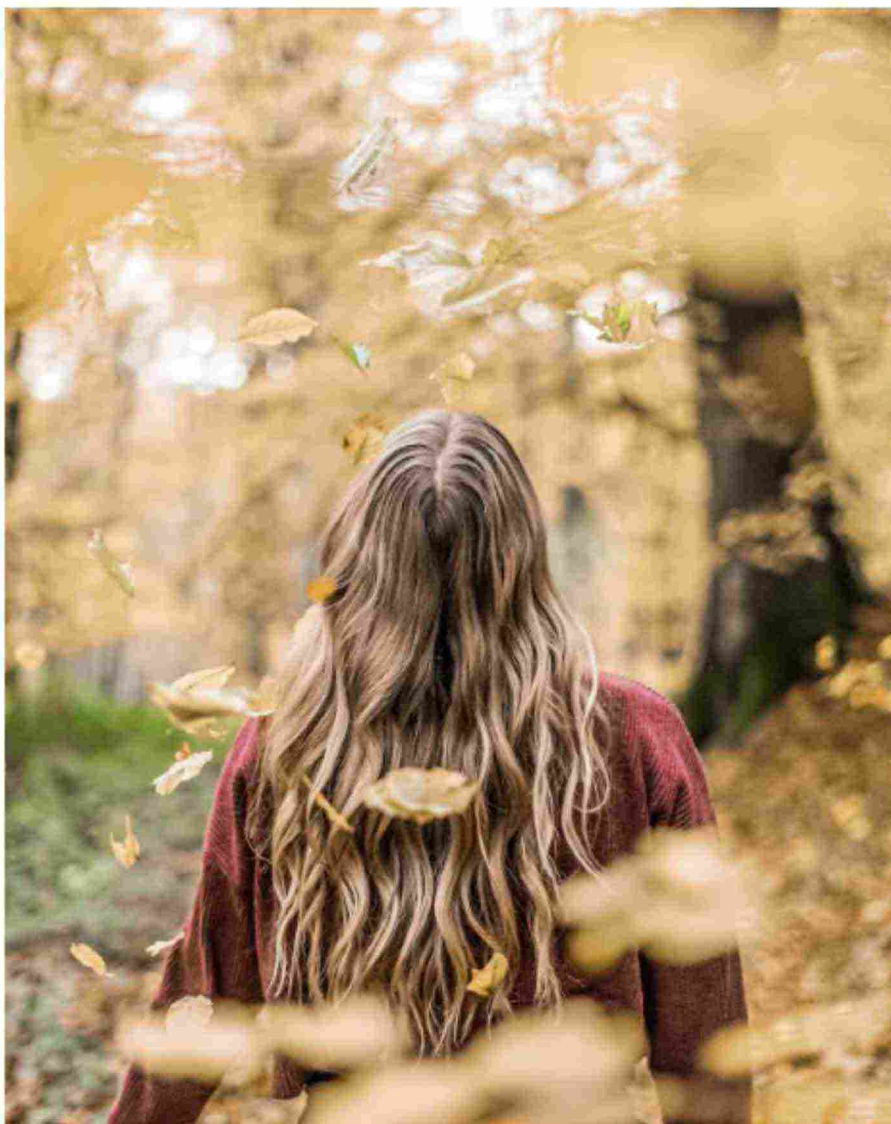


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

178283

## Zero gravità

**Autunno e caduta capelli.** Ci risiamo. Esiste più di un motivo che giustifichi questo binomio. C'è chi paragona il diradamento della chioma a quello delle fronde degli alberi che in questa stagione si spogliano delle loro foglie. «In realtà l'aumento di una caduta capelli fisiologica rappresenta un ricordo ancestrale della muta dei mammiferi – spiega il **Dottor Salvatore Artiano, founder di Stanartis** -. Durante questo periodo, che va da settembre a novembre, le **variazioni climatiche e la riduzione delle ore di luce stimolano la secrezione di melatonina**, un ormone che influisce sul ciclo vitale del capello. A ciò si aggiunge lo stress da rientro che provoca il rilascio di cortisolo, anch'esso negativamente correlato alla vitalità della chioma».



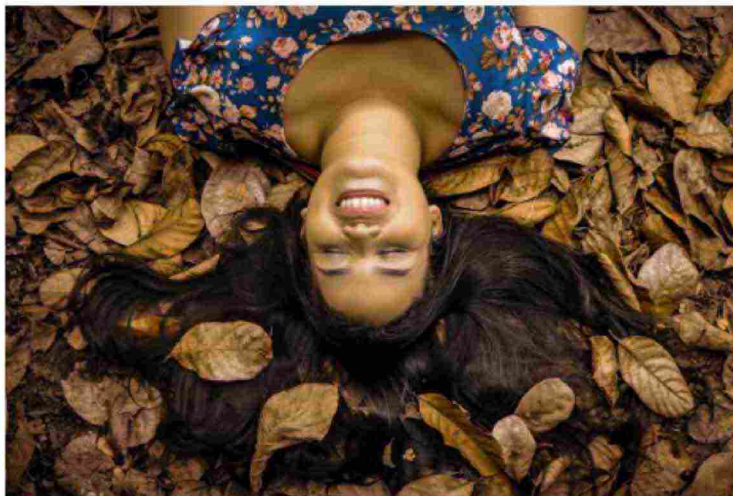
La caduta capelli autunnale è nel nostro DNA da secoli (foto di David Geib/Pexels)

### Caduta capelli: la routine per contrastarla

Tutti questi fattori, uniti ai **danni solar** accumulati durante l'estate, fanno sì che in **autunno** possa manifestarsi una perdita capelli maggiore. «Non è comunque necessario allarmarsi se a cadere non sono più di 100 capelli al giorno e soprattutto se il problema non è localizzato in un punto specifico del cuoio capelluto», sottolinea Artiano.

Ma come agire per limitare al massimo questa caduta capelli fisiologica? «La chioma si sostiene attraverso i bulbi che a loro volta ricevono tutti gli elementi di cui hanno bisogno dal circolo ematico, quindi un'ottima strategia per contrastare questo fenomeno è quella di assicurarsi che tutti i **nutrienti** arrivino a destinazione nelle giuste quantità», continua l'esperto. Per questo occorre agire sia dall'interno, con la giusta alimentazione, sia dall'esterno, con adeguati prodotti cosmetici.

### Integratori e cibi anticaduta per affrontare l'autunno



Caduta capelli? Combattila con una dieta sana (foto di Jonnas Duarte/Pexels)

Tra **gli alimenti** che non possono mancare a tavola per contrastare la caduta dei capelli ci sono innanzitutto **gli agrumi**. La **vitamina C** in essi contenuta **facilita l'assorbimento di ferro** fondamentale per il benessere dell'intera chioma. In passato, una ricerca asiatica ha persino evidenziato come aumentando il **consumo di mandorle** si ridurrebbe la perdita dei capelli addirittura del 50% in otto mesi. Ne basterebbe un pugno al giorno perché **sono ricchissime di biotina**. Poi ci sono il salmone, le uova e lo yogurt con la **vitamina D** rinforzante. Mentre l'olio d'oliva, con i suoi polifenoli, fitosteroli e clorofille, vanta un'azione antiossidante.

#### ARTICOLI CORRELATI



**I migliori integratori capelli dell'inverno 2021 per contrastare caduta e fragilità**



**Come far crescere i capelli velocemente: consigli per chi desidera capelli lunghi in fretta**



**I prodotti migliori per favorire la crescita dei capelli**

«Consiglio poi degli **integratori** specifici che contengano **vitamine del gruppo B**, metionina, msm e, **soprattutto, estratto di mela annurca**. Quest'ultimo, grazie alle procianidine contenute al suo interno, favorisce la formazione della cheratina che è il costituente principale del capello» afferma Artiano di **Stanartis**.

### Caduta capelli: i migliori prodotti per combatterla

Per ottenere risultati più evidenti bisogna agire anche con cosmetici topici quali **shampoo e lozioni in fiale** specifici anticaduta. «Questi favoriscono un aumento del microcircolo locale e **stimolano il bulbo** grazie ai peptidi biomimetici che mimano l'azione dei fattori di crescita normalmente prodotti dal nostro organismo. In più contrastano gli effetti deleteri del testosterone che riduce la fase **Anagen** del capello provocandone la miniaturizzazione. **Importante è ricordarsi che di regola un ciclo di trattamento ha una durata di tre mesi**. Ciò significa che prima di apprezzare dei risultati evidenti bisognerà attendere quattro mesi dall'inizio della cura», sottolinea l'esperto.



All'interno di shampoo, lozioni e fiale anticaduta ci sono **biotina, bambù, caffeina** ma anche **estratti di salvia, rosmarino e cannella**. Tra le ultime novità del momento c'è il Siero Fortificante di Yves Rocher da applicare due o tre volte alla settimana sui capelli puliti senza risciacquare. La sua formula sfrutta un mix di ingredienti vegetali che svolgono un'azione completa su fibra, bulbi e **cuoio** per contrastare la caduta capelli occasionale. Lo Scalp Booster di Philip B., invece, riattiva drasticamente la crescita naturale della chioma con una **formula autoriscaldante** che agisce direttamente sui follicoli piliferi con oli vegetali e vitamina E.

### Il consiglio in più

«Un altro alleato, frutto di innovazione e ricerca, è un device definito **Dermastamp**, un timbro che presenta all'estremità degli **aghi in titanio** regolabili. Questi, penetrando all'interno della cute, creano dei piccoli micro tunnel che per essere riparati favoriscono la sintesi dei fattori di crescita, arrestando la caduta dei **capelli**», racconta Artiano che aggiunge: «Il protocollo prevede un'applicazione a settimana per almeno sei mesi». Stanartis ha composto il kit Tricostong che, oltre al **Dermastamp**, comprende anche integratori, lozione e shampoo per offrire così un trattamento domiciliare completo.

### Caduta capelli: quando preoccuparsi



Perdiamo circa 100 capelli al giorno (foto di Greta Hoffman/Pexels)

«I capelli attraversano un ciclo vitale distinto in varie fasi: di crescita definito *Anagen*, di involuzione definito *Catagen* e di riposo definito *Telogen* – spiega l'esperto -. Quindi è del tutto normale e fisiologico che ci sia una caduta generalizzata di 100 capelli al giorno». Questa può essere temporanea se dura meno di tre mesi a causa di un evento specifico come stress, dieta, gravidanza o cambio di stagione. Oppure progressiva quando non cessa da oltre sei mesi per uno squilibrio ormonale. Solo il rapporto tra il numero di capelli nella fase *Anagen* e quello nella fase *Telogen* permette di valutare l'entità della caduta.

«Se questa supera i 120 capelli al giorno, se interessa delle zone circoscritte del cuoio e se frazionando un ciuffetto di capelli notiamo che ne rimangono tra le dita più di cinque, allora è il caso di richiedere il parere di uno specialista». Fondamentale è poi controllare quanti capelli restano sul cuscino, sulla spazzola e quanti se ne perdono durante lo shampoo.

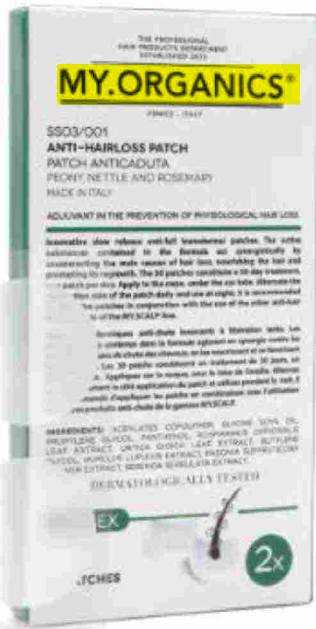
Scoprite nella gallery in alto i migliori prodotti che aiutano a prevenire e contrastare una caduta capelli eccessiva.

Amica © RIPRODUZIONE RISERVATA

di IVAN PESTILLO | 24 SETTEMBRE 2022

TAG: antiscaduta capelli, capelli, integratori capelli





I patch Anti-Hair Loss di My.Organics sfruttano la tecnologia transdermica che, in maniera lenta e graduale, permette il rilascio di preziosi principi attivi nella pelle. Vanno applicati sulla nuca, sotto l'attaccatura dei capelli, preferibilmente durante le ore notturne. E contrastano la caduta con estratti di peonia, ortica, rosmarino e luppolo (30 patch, 59 euro).

Amica © RIPRODUZIONE RISERVATA



bellezza
"Alcuni dei peggiori errori della mia vita sono stati i tagli di capelli"
JIM MORRISON



ARTICOLI CORRELATI

Caduta capelli autunno: cause e rimedi per farli ricrescere in fretta

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.