

Antonella Tosti



Antonella Tosti è Professore Ordinario di Clinica Dermatologica presso l'Università di Bologna. Da molti anni si interessa di malattie dei capelli ed è considerata un esperto in questo settore a livello mondiale. E' socio fondatore e past President della Società Europea di Ricerca sul Capello (EHRS) e socio fondatore del GITRI, gruppo italiano di tricologia. E' autore di circa 600 pubblicazioni e 25 monografie. E' inoltre membro di numerose società mediche, così come di board editoriali e comitati di riviste dermatologiche.



Capelli sani: quanto ne sai?

Per conoscere, rispettare e conservare meglio i nostri capelli.

Questo manuale spiega in modo semplice e conciso come prendersi cura al meglio dei propri capelli. È articolato in cinque capitoli, che offrono risposta a 130 domande su come tutelare la salute dei capelli.

Il primo capitolo riguarda la fisiologia del capello e le sue caratteristiche principali.

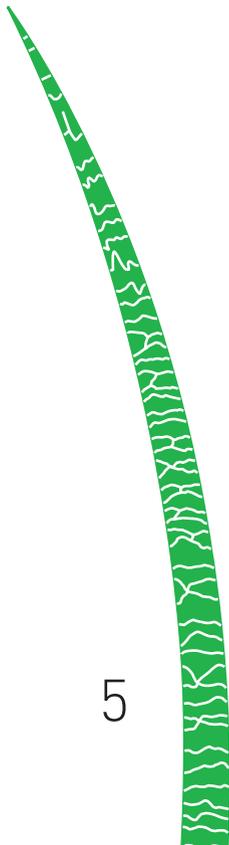
Il secondo capitolo offre preziosi consigli su come mantenere i capelli forti e in piena salute.

Gli ultimi tre capitoli si occupano invece delle cause alla base della caduta e del diradamento dei capelli, e forniscono indicazioni su come affrontare il problema nelle sue diverse tipologie.

Questa piccola guida si propone l'obiettivo di rispondere a tutte le vostre curiosità e incertezze relative al benessere e alla salute di un "organo" così importante da un punto di vista estetico e psicologico.

FISIOLOGIA

5



**COME MANTENERE
I CAPELLI SANI**

17



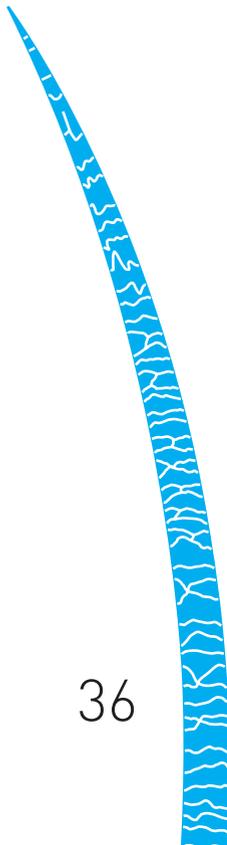
CADUTA

25



ALOPECIA

36



CALVIZIE

48



FISIO

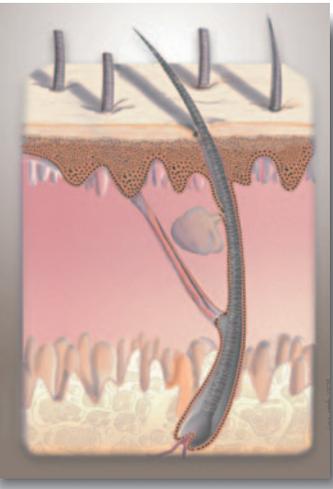
FISIOLOGIA

IOLO

OGIA

Come è fatto un capello?

Ciascun capello è formato da due parti, il bulbo o radice ed il fusto; il bulbo è formato dalle cellule che producono il capello e non è visibile in quanto è contenuto nel follicolo. Il bulbo rimane però adeso ai capelli che cadono e può darci, esaminandolo al microscopio, importanti informazioni sullo stato di salute del capello.



Ma è vero che il capello è una struttura morta?

Il fusto del capello è una struttura "morta" costituita da cellule completamente cheratinizzate che hanno perso il nucleo e le loro funzioni vitali. Queste cellule contengono alte concentrazioni di una proteina fibrosa, molto resistente, la cheratina. La cheratina è presente anche a livello della pelle, ma la cheratina dei capelli, come quella delle unghie,

è una cheratina molto più dura in quanto contiene una grandissima quantità di cistina, un aminoacido ricco di zolfo. Fra le diverse molecole di cistina si formano dei legami molto forti (ponti disolfuro) che conferiscono al capello forma e resistenza. Quando i ponti disolfuro si rompono e le molecole di cistina si separano il capello diviene fragile e può spezzarsi.

Cos'è la cuticola?

Il **fusto** del capello è costituito da 3 strati: la cuticola, la corteccia e il midollo.

La **cuticola**, lo strato più esterno, è formata da cellule appiattite e sovrapposte le une alle altre come le tegole di un tetto. La cuticola protegge il fusto dall'ambiente e la sua integrità è molto importante per la salute del capello.

Se vogliamo fare penetrare qualsiasi sostanza all'interno del capello (ad esempio una tintura), dobbiamo sollevare temporaneamente le cellule della cuticola; a volte può succedere che effettuato il trattamento, le cellule non tornino completamente a posto, ma rimangano parzialmente sollevate e quindi il capello sia molto più vulnerabile agli agenti ambientali. Al di sotto della cuticola è



presente la **corteccia**, la parte più spessa del capello, che ne determina la forma e la consistenza.

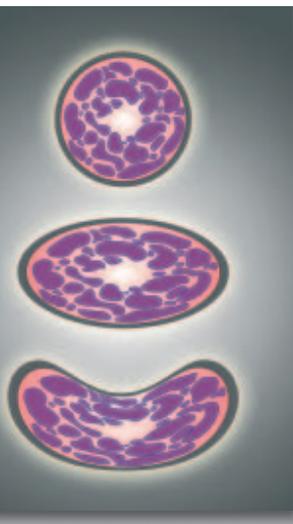
Alcuni capelli, soprattutto quelli bianchi, contengono un sottile strato interno, il **midollo**.

Da cosa dipende lo spessore del capello?

Lo spessore del capello varia nei diversi individui ed è influenzato da fattori genetici e razziali. In Europa i capelli dei nordici sono molto più sottili di quelli delle popolazioni mediterranee. I capelli più grossi sono quelli delle razze asiatiche. Nelle aree affette da calvizie i capelli diventano progressivamente più sottili.

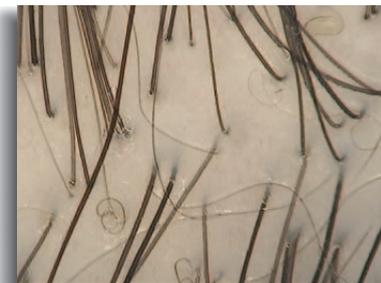
Qual è la differenza fra i capelli ricci?

La differenza è nella forma del fusto. I capelli dei soggetti di razza nera hanno una sezione appiattita mentre quelli dei soggetti di razza gialla sono perfettamente circolari, i capelli dei bianchi hanno una forma intermedia. Lo scambio genetico fra le diverse razze ha fatto in modo che queste caratteristiche si mescolassero, così che nello stesso soggetto si possono trovare capelli di forma un po' diversa.



Ma perché i miei capelli sono diventati crespi?

Un arricciamento acquisito generalmente dipende dal fatto che i capelli si sono assottigliati e può essere un segno iniziale dell'alopecia androgenetica.



Quanti capelli abbiamo?

Il numero medio di capelli è circa 100.000, ma ci sono persone che ne hanno molti di più, fino a 150.000. Il numero di capelli è inferiore nei soggetti con capelli rossi (80.000) rispetto ai bruni (100.000) o ai biondi (120.000).

Ma è normale che i capelli cadano?

Normalmente tutti i nostri capelli cadono periodicamente in un continuo ricambio. Questo ricambio è dovuto al fatto che i follicoli piliferi hanno un'attività ciclica per cui alternano periodi di attività, durante i quali producono il capello, a periodi di riposo. L'attività dei diversi follicoli non è sincrona, ma anzi ciascun follicolo lavora in modo indipendente per cui normalmente nel cuoio capelluto sono presenti follicoli in fase di attività (circa il 90%) e follicoli in fase di riposo (circa il 10%). Questo spiega perché in condizioni fisiologiche i capelli cadano un po' ogni giorno e non tutti insieme, come invece accade in altri mammiferi, dove la

sincronizzazione del ciclo fa sì che tutti i peli si ricambino contemporaneamente in occasione della muta.

Con quale frequenza i capelli si ricambiano?

A livello del cuoio capelluto, la fase di attività del follicolo, che prende il nome di anagen, dura normalmente 3-7 anni. I nostri capelli si ricambiano quindi ogni 3-7 anni: quando il capello "vecchio" cade ed è sostituito da un nuovo capello "giovane".

Qual è la velocità di crescita del capello?

I capelli crescono in media 1 cm al mese, un capello lungo fino alle spalle ha quindi circa 2 anni di vita. La velocità di crescita del capello è diversa nelle diverse zone della testa: i capelli della regione del vertice crescono più velocemente di quelli della nuca.

Qual è la lunghezza massima che i nostri capelli possono raggiungere?

La durata dell'anagen dipende da fattori ereditari e determina la lunghezza del capello, che normalmente cresce di circa 1 cm al mese. L'anagen è più lungo nelle donne che non nell'uomo e nei soggetti di razza asiatica. Negli individui che hanno un anagen lungo, i capelli possono diventare lunghissimi, anche fino ad 1 m; in quelli che hanno un anagen più breve la lunghezza massima è di circa 30-40 cm. Con il passare degli anni la durata dell'anagen si riduce e con questo di conseguenza la lunghezza massima che i capelli possono raggiungere.

La durata dell'anagen varia lievemente anche a seconda

delle diverse zone del cuoio capelluto: i follicoli della nuca hanno un anagen di durata più lunga rispetto a quelli delle tempie.

Nei follicoli affetti dalla calvizie la durata dell'anagen si riduce moltissimo (3-5 mesi) ed i capelli raggiungono una lunghezza massima di 3-5 cm.

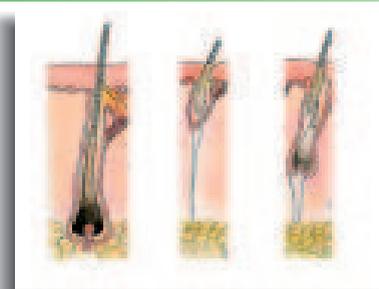
A livello di altre regioni del corpo la durata dell'anagen è molto più breve: ad esempio 1-6 mesi per le ciglia, 20-40 giorni per la peluria delle braccia o delle gambe.



Per quanto tempo i follicoli rimangono in riposo?

Finita la fase di crescita, il follicolo entra in riposo e interrompe la sua attività produttiva per circa 3 mesi.

Questa fase si chiama telogen. Durante il telogen la matrice del pelo è scomparsa ed il follicolo interrompe ogni attività, il capello però non cade ma rimane ancorato al follicolo. Il capello cade solo quando alla fine del telogen il follicolo riprende la sua attività e inizia a produrre un nuovo capello che spinge fuori quello vecchio.





Normalmente quindi quando un capello cade è perché sotto uno nuovo sta crescendo e questo assicura un corretto ricambio.

Se il pelo in riposo (pelo in telogen) viene asportato meccanicamente, il follicolo interrompe il suo riposo ed inizia precocemente un nuovo anagen.

Il pallino bianco visibile ad occhio nudo in corrispondenza della radice dei capelli che cadono, altro non è che la radice in riposo del capello in telogen.

È vero che dopo avere prodotto un certo numero di capelli il follicolo si atrofizza e muore?

Il follicolo ha una vita illimitata e se non è colpito da malattie continua regolarmente la sua attività. Poiché il ciclo follicolare dura in media 3-5 anni ogni follicolo produce in media 20-30 peli nell'arco della vita.

I capelli invecchiano?

L'attività ciclica del follicolo fa sì che questo produca un capello "nuovo" ogni 3-7 anni. Per questo i capelli si rinnovano periodicamente. Il follicolo però invecchia e con il passare degli anni produce capelli un po' più sottili. Con gli anni i capelli oltre a diventare bianchi, diventano meno folti e meno resistenti.

A cosa è dovuto il colore dei capelli?

La matrice del follicolo contiene melanociti, cioè le cellule che producono la melanina, un pigmento che viene incorporato nel capello. Esistono 2 tipi principali di melanine: le eumelanine, di colore bruno-scuro, e le feomelanine, di colorito giallo-rosso.

Se i nostri capelli sono neri o castani significa che i melanociti dei nostri follicoli producono soprattutto eumelanine, se sono biondi o rossi feomelanine.

Le ciglia sono generalmente di colore più scuro dei capelli mentre i peli della barba hanno spesso un colorito rossiccio anche nei soggetti con i capelli bruni.

Perché i capelli diventano bianchi?

L'imbiancamento dei capelli è causato da una progressiva diminuzione dei melanociti del follicolo ed è una conseguenza dell'invecchiamento. I primi capelli bianchi compaiono a livello delle tempie intorno ai 30 anni e di regola all'età di 50 anni il 50% dei capelli diventano bianchi. Alcune abitudini di vita contribuiscono a fare diventare i capelli bianchi prima del tempo: il fumo, l'assunzione eccessiva di alcol, la tossicodipendenza.

I capelli bianchi sono più spessi e crescono più velocemente dei capelli pigmentati. Sono più "delicati" e quindi si rovinano più facilmente se sottoposti a tinture e permanenti in quanto il loro contenuto in aminoacidi solforati è inferiore.

Cosa significa se i capelli diventano bianchi prima del tempo?

L'incanutimento precoce è di origine genetica e generalmente interessa più membri della stessa famiglia,

così come la presenza di un ciuffo di capelli bianchi (piebaldismo). L'incanutimento acuto dei capelli (sindrome di Maria Antonietta, perchè accadde a Maria Antonietta ai tempi della rivoluzione francese) è un segno clinico dell'alopecia areata, questa malattia infatti può colpire selettivamente i capelli pigmentati facendoli cadere acutamente, un soggetto con i capelli grigi può quindi ritrovarsi "bianco" dalla mattina alla sera.

Perché i bambini hanno spesso da piccoli i capelli più chiari?

Perché i melanociti del follicolo aumentano la produzione di melanina, a partire dall'infanzia fino alla pubertà. Anche la forma dei capelli si modifica con l'accrescimento: i bambini piccoli hanno talvolta capelli "ribelli", impossibili da pettinare.

Perché i capelli si spezzano?

Il fusto del pelo è molto resistente in quanto le cheratine della corteccia sono molto dure. Se la corteccia viene danneggiata ed i legami presenti fra gli atomi di zolfo della cistina, l'aminoacido che costituisce la cheratina dura, vengono rotti (come ad esempio accade effettuando una permanente), il capello diviene fragile e si può spezzare.

Perché i capelli diventano opachi?

I capelli sono lucidi quando la cuticola è integra. Se le cellule della cuticola si sollevano, come avviene ad esempio dopo trattamenti cosmetici aggressivi o sotto l'effetto del calore o del sole, la cuticola non riflette più la luce ed i capelli diventano opachi, secchi al tatto e tendono ad aggrovigliarsi facilmente.

Perché si formano le doppie punte?

L'ambiente (pettinatura, spazzolatura, phon caldo, tinture, permanenti, radiazioni solari, cloro della piscina, sudore, inquinamento ambientale) mette tutti i giorni a dura prova l'integrità del capello. I danni ripetuti distruggono dapprima la cuticola e quindi la corteccia, determinando le doppie punte. E' importante per questo proteggere quotidianamente i capelli in quanto una volta rovinati non si possono riparare, l'unico rimedio per le doppie punte rimane un buon taglio. Evitare quindi trattamenti cosmetici non necessari, usare sempre il balsamo, proteggere i capelli dal sole.



Perché ho i capelli secchi se la mia pelle è grassa?

Se i capelli sono secchi significa che il fusto è danneggiato e che le cellule della cuticola si sono sollevate. I capelli secchi quindi sono solo un segno di fragilità del capello e non dipendono da una ridotta produzione di sebo.

Il sebo è dannoso per i capelli?

Normalmente tutti i nostri capelli sono rivestiti da sebo che è utile a proteggere il fusto dall'ambiente. Il sebo è presente solo nella parte superiore del follicolo e non interferisce in alcun modo con l'attività della matrice. Una volta fuoriuscito dal follicolo il sebo si deposita

sulla cute del cuoio capelluto e quindi si diffonde sul capello. La velocità con cui il sebo si distribuisce sul capello aumenta quanto più il sebo è fluido

ed i capelli sono sottili.

Il calore tende a fluidificare il sebo per cui i soggetti con aumentata seborrea e capelli grassi dovrebbero evitare l'uso del phon caldo.

Anche toccare e pettinare frequentemente i capelli favorisce la diffusione del sebo e peggiora il problema dei capelli grassi.

Contrariamente a quanto molti pensano lavare spesso i capelli non li rende "più grassi" per effetto rimbalzo: la secrezione sebacea non è infatti influenzata dal lavaggio.



COME MANTENERE I CAPELLI SANI

È vero che per mantenere i capelli sani è bene spazzolarli spesso e vigorosamente?

La spazzolatura e la pettinatura in realtà danneggiano il capello in quanto sollevano la cuticola. Bisogna evitare di pettinare i capelli quando sono bagnati, soprattutto se non si è applicato il balsamo, in quanto la resistenza del capello diminuisce quando è imbibito di acqua.

Come faccio a mantenere i capelli lucidi e sani?

Evitando di stressarli inutilmente. I fattori che danneggiano il capello sono di tipo meccanico, termico e chimico. La spazzolatura e la pettinatura sollevano le cellule della cuticola e danneggiano il capello; i capelli che sono in superficie subiscono maggiormente l'attrito di spazzole e pettini e per questo sono di solito più rovinati. Dannoso per il capello è anche il calore eccessivo: è bene ricordarsi di pulire periodicamente il filtro dell'asciugacapelli dai capelli che, ostruendo la resistenza, aumentano la temperatura emessa. Molto dannosi infine sono i procedimenti chimici come la decolorazione e la permanente perché entrambe "rompono" la struttura del capello che diventa fragile e si rovina più in fretta.

Quanto sono importanti balsamo e maschera per il benessere e la bellezza dei capelli?

Sono indispensabili; infatti prevengono i danni perché formano una pellicola protettiva in grado di evitare che gli agenti esterni alterino la cuticola. Vanno usati sempre e soprattutto sono irrinunciabili per chi ha i capelli lunghi

e per chi effettua tinture, decolorazioni o permanenti. La concezione diffusa che il balsamo appesantisce i capelli è sbagliata, ormai in commercio esistono balsami calibrati e studiati per ogni tipo di capello, anche per i capelli grassi.

Lavare i capelli spesso è dannoso?

Lavare i capelli frequentemente non è dannoso, anzi è utile in quanto previene alcune malattie del cuoio capelluto, come la dermatite seborroica, che possono invece provocare una aumentata caduta dei capelli. E' bene dopo il lavaggio utilizzare sempre il balsamo per proteggere il capello durante la pettinatura e l'asciugatura. I capelli si possono lavare anche tutti i giorni, il lavaggio non è causa di aumentata caduta. I capelli cadono di più durante il lavaggio in quanto il trauma meccanico facilita il distacco delle radici in telogen, cioè di quei capelli in fase di riposo ormai destinati a cadere.

Il cappello o il casco per la motocicletta fanno cadere i capelli?

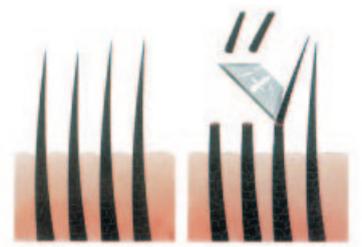
Non è vero. Difficile comprendere l'origine di questa idea sbagliata: forse il fatto che se c'è un'aumentata caduta è facile rinvenire i capelli sul cappello o nel casco. Anzi il cappello protegge il cuoio capelluto dal sole e quindi previene la caduta dei capelli.

È vero che il miglior modo di rinforzare i capelli è quello di tagliarli?

No, i capelli non sono un prato. Tagliare i capelli è utile solo

se sono presenti doppie punte o altre alterazioni esterne del fusto. Non è di alcuna utilità in caso di caduta o di diradamento.

Ma è vero che la rasatura rende i peli più grossi e folti?



Quando rasiamo i capelli o i peli questi divengono apparentemente più grossi perché asportiamo l'estremità del pelo che è naturalmente assottigliata. Non modificiamo però in realtà lo spessore o la densità dei peli.

Il gel, le lacche fanno cadere i capelli?

Non è vero.

Non vi è alcuna relazione fra applicazione di prodotti per l'acconciatura e caduta dei capelli. Tutti questi prodotti infatti non penetrano attraverso il cuoio capelluto ma si depositano sul fusto del capello, per questo non possono avere alcun effetto positivo o negativo sul follicolo e quindi sul capello che cresce.

Se si utilizzano gel, schiume, spray fissanti bisogna lavare i capelli più spesso?

Sì.
È importante lavare i capelli più frequentemente in quanto i residui del gel e degli spray si depositano sul cuoio capelluto e possono favorire la forfora e la dermatite seborroica.



È vero che gli shampoo aggressivi indeboliscono i capelli e li fanno cadere?

Non è vero.

Il tempo di contatto dello shampoo con il cuoio capelluto è molto breve, il prodotto è infatti diluito con l'acqua e risciacquato dopo qualche minuto. Non esistono quindi shampoo "che fanno cadere i capelli", gli shampoo troppo aggressivi possono però danneggiare il fusto e quindi favorire la disidratazione del capello, la fragilità e le doppie punte.

La tintura e la permanente possono fare cadere i capelli?

Se correttamente effettuate queste pratiche cosmetiche non agiscono sulla funzione del follicolo e quindi non causano un' aumentata caduta. Attenzione però al "fai da te": se la tintura non è risciacquata correttamente ed oltre al capello rimane colorato anche il cuoio capelluto significa che il colorante è penetrato attraverso la cute! Questo è certamente dannoso e può causare caduta dei capelli. Un' aumentata caduta può inoltre conseguire ad un'allergia alle tinture o a prodotti per le permanenti. Sia le tinture, soprattutto se il colore che si ottiene è più chiaro del colore originale, che le permanenti, danneggiano notevolmente e permanentemente il fusto del pelo e quindi provocano secchezza, fragilità e doppie punte. Questi danni si accumulano nel tempo e divengono tanto più evidenti quanto più i capelli sono lunghi e sottoposti a trattamenti ripetuti.



Il cloro della piscina rovina i capelli?



Il cloro può danneggiare il fusto e favorire la comparsa di doppie punte o decolorare un po' i capelli, a volte può conferire ai capelli biondi un colorito "verdastro". Non è però causa di caduta.

Come faccio a capire se i miei capelli sono sani?

I capelli sani hanno una cuticola integra e quindi sono morbidi, facilmente pettinabili e lucidi, in quanto la cuticola riflette la luce.

Come posso evitare che i miei capelli siano "elettrici" e si arruffino?

I capelli diventano "elettrici" quando la cuticola si solleva esponendo le cellule della corteccia che hanno delle cariche elettriche negative. Si tratta quindi di un segno di danno del capello. I capelli molto danneggiati tendono ad aggrovigliarsi soprattutto nelle zone di attrito. Per migliorare il problema è indispensabile utilizzare regolarmente il balsamo.



Come posso evitare le doppie punte?

Utilizzando sempre il balsamo al lavaggio ed evitando trattamenti aggressivi come decolorazioni (anche i colpi di luce!) e permanenti. Una volta presenti le doppie punte possono essere eliminate solo con un bel taglio.

Perché al mare i capelli si schiariscono?

Perché le radiazioni ultraviolette, sia UVA che UVB, danneggiano le proteine della corteccia e la cuticola. Anche se il colore più chiaro è spesso gradito dal punto di vista estetico si tratta in realtà di un segno di danno del fusto.

Ci sono alimenti dannosi per i capelli?

No.
Per mantenere i capelli sani è importante l'assunzione di alimenti ricchi di vitamine e sostanze antiossidanti.

Le "extensions" sono dannose per i capelli?

La colla con cui le extension vengono attaccate danneggia il fusto del capello. Quindi è importante non ripetere questo trattamento troppo spesso.



Frizionare i capelli con l'asciugamano dopo il lavaggio è dannoso?

E' bene tamponare e non frizionare vigorosamente.
Un trauma eccessivo favorisce la rottura e l'aggravamento del fusto del capello.



Come posso capire se la caduta è patologica?

Una caduta dei capelli è anormale quando la perdita giornaliera supera i 100 capelli (700 capelli a settimana). Un' aumentata caduta è il sintomo principale di molte malattie del capello e richiede una valutazione medica anche se non è evidente alcun diradamento.

Perché durante lo shampoo perdo tanti capelli?

Tutti noi perdiamo dai 10 ai 50 capelli al giorno (70-350 alla settimana). Il distacco del capello destinato a cadere, è favorito dai traumi meccanici, per cui la maggior parte dei capelli cade durante la spazzolatura ed il lavaggio. Chi lava i capelli tutti i giorni conterà nel lavandino circa 30-40 capelli ogni volta; chi lava i capelli più raramente perderà, in

occasione del lavaggio, fino a 200-400 capelli. Così chi non si spazzola quotidianamente potrà perdere tutti i suoi capelli in occasione del lavaggio.

Normalmente un capello cade quando quando il follicolo ha iniziato a produrre un nuovo capello pronto a sostituirlo.



Ci sono dei periodi dell'anno in cui la caduta dei capelli è maggiore?

Sì. In autunno il numero di capelli che ciascuno di noi perde giornalmente aumenta. Dai 50-60 capelli si può passare a circa 100 capelli al giorno, anche di più in alcuni soggetti. Alcuni studi indicano che fra le cause di questa aumentata caduta autunnale può essere determinante l'esposizione al sole durante l'estate. Vi sono alcuni individui che oltre al picco di caduta autunnale hanno anche un picco primaverile.

Perché mi cadono i capelli corti, appena ricresciuti?

La caduta di capelli di lunghezza inferiore ai 30 mm è un segno clinico dell'alopecia androgenetica. In questa malattia infatti si accorcia la durata dell'anagen e quindi la lunghezza e lo spessore del capello.

Ma i capelli possono diradarsi anche se la caduta è normale?

Sì, nell'alopecia androgenetica il diradamento è dovuto ad un assottigliamento del capello e non ad una riduzione del numero dei capelli. Spesso i capelli si diradano senza che il soggetto noti un aumento della caduta.

Come posso capire se la caduta è normale o aumentata?

Il metodo più semplice è contare ogni giorno i capelli che cadono sia durante il lavaggio (è necessario lavarli nel lavandino) che durante la spazzolatura.

Alternativamente ci si può rivolgere a un dermatologo che può effettuare alcuni esami del capello specifici quali il pull test ed il tricogramma.

Che cos'è il pull test?

Il pull test permette di verificare se la caduta è normale o aumentata. Per una corretta interpretazione è necessario

che i capelli siano puliti. Il test viene effettuato esercitando con la mano una leggera trazione dei capelli in diverse aree del cuoio capelluto. Il test è positivo se il giorno del lavaggio si osserva l'estrazione di più di 10 capelli.



Che cos'è il tricogramma?

Per una valutazione corretta della caduta è inoltre necessario "strappare" un ciuffetto di circa 50 capelli ed esaminarli al microscopio. Il tricogramma permette di valutare il rapporto fra capelli in anagen ed in telogen e quindi stabilire



Fig. 11
libro vecchio

se vi è o no un'aumentata caduta. Permette di misurare il diametro dei capelli e quindi stabilire se vi è una calvizie.

Che cos'è la dermatoscopia?

La dermatoscopia è un esame non invasivo che permette di valutare le condizioni del cuoio capelluto e il capello. Si utilizza una videocamera collegata ad un monitor che permette di memorizzare le immagini acquisite. La dermatoscopia è molto utile per la diagnosi di alopecia androgenetica iniziale, per valutare il grado di attività dell'alopecia areata e per diagnosticare alcune patologie del cuoio capelluto quali la psoriasi e la dermatite seborroica.

Il mineralogramma può individuare le cause di una caduta?

Assolutamente no.

I minerali presenti nel capello derivano soprattutto dall'ambiente esterno e quindi non è possibile evidenziare dal capello eventuali carenze generali.

Questo esame è spesso utilizzato a fini prettamente commerciali ed è dimostrato che inviando i capelli della stessa persona a laboratori diversi si ottengono mineralogrammi con risultati completamente differenti.

Che esami è utile effettuare in caso di aumentata caduta?

Innanzitutto una visita medica.

Ci si può rivolgere al medico curante o al dermatologo che è lo specialista delle malattie dei capelli.

Gli esami da effettuare dipendono infatti dalla malattia

che è causa della caduta e quindi dalla diagnosi che può essere effettuata solo dal medico.

Una dieta dimagrante può fare aumentare la caduta dei capelli?

Ogni dieta, anche la più equilibrata, provoca insieme al dimagrimento una maggiore caduta dei capelli. Le diete sono la causa più frequente di caduta e diradamento dei capelli nelle adolescenti.

Ma fumare fa davvero così male ai capelli?

Il fumo non solo aumenta la caduta dei capelli ma agisce anche sul metabolismo degli ormoni a livello del follicolo e quindi può accelerare la progressione dell'alopecia androgenetica.

Il fumo di sigaretta determina infatti un'inibizione dell'aromatasi, l'enzima che converte gli androgeni in estrogeni.

Di conseguenza il tasso di androgeni a livello del follicolo aumenta con conseguente peggioramento della condizione.

Perché i capelli che cadono hanno un pallino bianco?

Il pallino bianco visibile ad occhio nudo in corrispondenza della radice dei capelli che cadono altro non è che la radice in riposo del capello in telogen.

La caduta dei capelli può dipendere da una carenza di vitamine?

Alcune malattie dei capelli possono conseguire o essere aggravate da carenze di oligoelementi, vitamine ed

amminoacidi. E' importante però ricordare che anche un sovradosaggio di queste sostanze può a volte avere un effetto negativo sui capelli. Un tipico esempio è dato dalla Vitamina A, in grado di determinare fragilità ed alterazioni del fusto dei capelli e aumentata caduta. Anche un eccesso di zinco o di acido folico possono indurre caduta dei capelli.

Vi sono degli alimenti importanti per il capello?

Per i capelli è importante che l'alimentazione sia ricca di proteine di origine animale in quanto la L-lisina, un aminoacido presente nella carne rossa, nelle uova e nel pesce, favorisce l'assorbimento del ferro, necessario per la crescita corretta del capello.

Il pesce è inoltre una fonte importante di acidi grassi essenziali omega 3, la cui carenza può provocare desquamazione del cuoio capelluto.

Per la salute dei capelli, sono infine importanti le vitamine ad attività antiossidante presenti nei vegetali e nella frutta fresca.

Che relazione c'è fra stress e caduta dei capelli?

La caduta dei capelli ha spesso un importante impatto psicologico e può preoccupare più di una grave malattia. D'altra parte è indubbio che lo stress può fare cadere i capelli.

Studi recenti hanno evidenziato che i nervi presenti intorno al follicolo, sotto effetto dello stress, liberano dei mediatori dell'infiammazione che bloccano la crescita del capello.

Studi sul topo indicano inoltre che lo stress rallenta la ricrescita dei capelli dopo la loro caduta.

Come si può prevenire la caduta?

Innanzitutto evitando quanto più possibile le cause "evitabili" più comuni, come il fumo, la dieta o l'assunzione di farmaci inutili. Può essere utile in situazione di stress, in autunno, dopo il parto o quando si effettua una dieta, un trattamento preventivo con lozioni cosmetiche che promuovono la durata dell'anagen e quindi ritardano l'entrata del follicolo in riposo. In questo modo la caduta può essere evitata o perlomeno ridotta sia in termini quantitativi che di durata.

Se all'aumentata caduta si associa un diradamento evidente è necessario rivolgersi al medico per una diagnosi ed una terapia appropriata.

Il massaggio del cuoio capelluto è utile?

Il massaggio al cuoio capelluto può stimolare i follicoli in riposo a riprendere la loro attività e produrre un nuovo capello. Favorirebbe così la ricrescita di quei capelli nuovi che, per motivi fisiologici, a volte tarderebbero a ricrescere da soli. Quindi, oltre all'effetto benefico e rilassante, i massaggi possono accelerare la ricrescita.

Quale significato patologico dare al "dolore" che talvolta accompagna la caduta dei capelli?

Il dolore al cuoio capelluto, o "tricotinia" in linguaggio medico, è un problema frequente che interessa circa il 20% delle donne ed il 9% dei maschi con aumentata caduta dei capelli. La causa di questo disturbo non è ben nota, forse è un segno clinico della microinfiammazione che spesso accompagna l'alopecia androgenetica

o il telogen effluvium cronico.

La dermatoscopia del cuoio capelluto spesso mostra dilatazione dei capillari. Anche se il sintomo è molto fastidioso per il paziente, studi recenti non mostrano alcuna relazione fra questo segno e l'entità o l'evoluzione della caduta. Si tratta quindi di un sintomo "benigno" e non è necessario utilizzare alcun trattamento specifico per cercare di eliminarlo: l'uso eccessivo di lozioni o shampoo medicati può anzi peggiorare sia il fastidio che la caduta.

Perché i miei capelli non diventano lunghi?

La causa più comune di questo problema è una fragilità del fusto che fa sì che i capelli si spezzino.

La fragilità, nella maggior parte dei casi, dipende da una scarsa cura del capello.

Vi sono però alcune rare malattie ereditarie nelle quali il fusto del capello è molto fragile e si spezza a pochi centimetri dal cuoio capelluto.

ALOPECIA

ALO

PE

ICIA

Cosa significa alopecia?

Il termine alopecia, da "alopex = volpe", nasce dal fatto che la volpe ha una muta molto evidente durante la quale perde moltissimo pelo.

Alopecia è un termine generico che indica un diradamento o una caduta dei capelli. Perché un diradamento sia evidente è necessario che sia caduto circa il 50% dei capelli nell'area colpita. A seconda delle cause vi sono molti tipi diversi di alopecia che solo il medico può identificare.

Alopecie localizzate	Alopecie diffuse
Alopecia areata	Telogen effluvium
Alopecia androgenetica	Alopecia areata
Alopecia tradizionale	Alopecia da farmaci
Alopecie cicatriziali	
Tinea capitis (micosi dei capelli)	

Le alopecie si distinguono fra di loro in base alla distribuzione topografica del diradamento ed in alopecie circoscritte ed alopecie diffuse.

In base alla reversibilità o meno del processo, si differenziano invece in alopecie non cicatriziali e alopecie cicatriziali.

Non cicatriziali: -Calvizie (Alopecia androgenetica)
-Alopecia areata
-Telogen effluvium
-Tricotillomania

Cicatriziali: -Lichen plano-pilare

Il trattamento dell'alopecia dipende prima di tutto dalla diagnosi ma anche da altri parametri quali l'età, il sesso, la gravità.

Che relazione c'è fra stress e alopecia?

Numerose malattie dei capelli possono essere causate o peggiorate dallo stress.

Telogen effluvium acuto: caduta acuta che insorge circa tre mesi dopo l'evento stressante.

Telogen effluvium cronico: diradamento temporale e caduta moderata ma persistente. In questi casi il soggetto riferisce uno "stress cronico".

Alopecia areata: non vi è in realtà nessuna dimostrazione che l'alopecia areata sia una malattia precipitata dallo stress. Viceversa è certo che questa malattia ha un profondo impatto psicologico e altera molto la qualità di vita di chi ne è affetto.

Alopecie cicatriziali: il lichen del cuoio capelluto (lichen plano-pilare) è una patologia che colpisce tipicamente soggetti molto ansiosi.

Alopecie da farmaci: alcuni farmaci antidepressivi possono causare, come effetto collaterale, un'aumentata caduta dei capelli, che sembra più frequente nelle pazienti di sesso femminile.

Cos'è il telogen effluvium?

Questo termine definisce una caduta di capelli in fase telogen, cioè di capelli in riposo. Spesso viene riferita

un'eccessiva caduta sia al momento del lavaggio che durante la spazzolatura quotidiana. Nei casi più importanti il soggetto nota capelli sui vestiti, sul cuscino o sui libri di studio.

La diagnosi di telogen effluvium può essere confermata attraverso alcuni esami del capello quali il pull test ed il tricogramma.

È infatti essenziale esaminare al microscopio i capelli che cadono e confermare che si tratta di capelli in telogen, in quanto un'aumentata caduta di capelli può essere segno di molte patologie, con cause e risposte ai trattamenti molto diverse.

Il telogen effluvium diviene evidente circa 3 mesi dopo la causa che lo ha provocato. Infatti, quando il follicolo va in riposo, il capello non cade immediatamente, ma rimane all'interno del follicolo fino a quando questo non inizia a produrre un nuovo capello che spinge fuori quello vecchio. Generalmente il telogen effluvium è una malattia "benigna" che non provoca un diradamento definitivo dei capelli.

Esistono 2 varietà principali di telogen effluvium: il telogen effluvium acuto ed il telogen effluvium cronico.

Come posso individuare la causa della mia aumentata caduta?

Il telogen effluvium acuto è generalmente conseguenza di un evento acuto che il soggetto riesce a ricordare con precisione e che, come già detto, è accaduto circa 3 mesi prima dell'inizio della caduta. Le possibili cause sono molteplici e vanno ricercate con una corretta anamnesi e anche con eventuali esami del sangue.

Cause più frequenti di telogen effluvium acuto

- malattie generali
- febbre elevata
- interventi chirurgici
- anestesia generale
- stress acuti
- post partum
- sospensione di trattamenti contraccettivi orali
- malattie tiroidee
- diabete mellito
- trattamenti dentari
- diete dimagranti
- anoressia e bulimia
- farmaci:
 - antidepressivi
 - beta-bloccanti
 - ipocolesterolemizzanti
 - antivirali
 - vitamina A
 - anabolizzanti
 - anticoagulanti
 - antitiroidei

È impossibile che un trattamento effettuato da pochi giorni possa causare un telogen effluvium.

La causa di questa malattia va sempre ricercata 3 mesi prima dell'inizio della caduta.

Perché dopo il parto i capelli cadono?

Il telogen effluvium post-partum è molto frequente e insorge 3-4 mesi dopo il parto. Durante la gravidanza gli ormoni estrogeni sono elevati e mantengono i follicoli in attività, per questo motivo manca il normale ricambio

e la caduta è molto ridotta. Al momento del parto i livelli di estrogeni si abbassano ed i follicoli non più stimolati vanno in riposo.

La caduta non interessa però tutte le neo-mamme ed anche la stessa persona, dopo ogni gravidanza, può presentare il problema in modo diverso o non avere nessun problema. Se la gravidanza ha provocato anemia o se la nascita del bambino è vissuta con stress ed ansia, la caduta dei capelli può essere particolarmente grave. Poiché la caduta interviene generalmente quando la mamma ancora allatta, viene spesso erroneamente pensato che i capelli cadano a causa dell'allattamento.

La pillola anticoncezionale fa cadere i capelli?

No.

Anzi la sospensione della pillola anticoncezionale causa una caduta dei capelli simile a quella che si osserva dopo il parto; la pillola infatti contiene estrogeni che stimolano l'attività del follicolo.

Il telogen effluvium acuto nella maggior parte dei casi non provoca un evidente diradamento dei capelli. Infatti, spesso succede che vi sia un evidente discrepanza fra una caduta imponente e una capigliatura apparentemente normale.

Da anni mi cadono tantissimi capelli, di cosa si tratta?

Il telogen effluvium cronico è una frequente malattia dei capelli che colpisce quasi esclusivamente il sesso femminile. Il soggetto lamenta un aumento della caduta, ma in genere non ricorda con precisione la data

in cui il problema è iniziato, anzi riferisce che da alcuni anni i capelli cadono di più in periodi alterni nel corso dell'anno solare, con frequenti riacutizzazioni primaverili. Le cause del telogen effluvium cronico non sempre si evidenziano, lo stress gioca probabilmente un ruolo molto importante.

Clinicamente il telogen effluvium cronico si presenta con un modesto diradamento, evidente soprattutto a livello delle tempie.

Nei casi più tipici la persona lamenta, ad esempio, che la coda di cavallo è diventata molto più sottile e che il volume dei capelli si è notevolmente ridotto.



Ci sono terapie utili a ridurre la caduta?

Può essere utile un trattamento con lozioni che contengono piccole quantità di cortisonici o principi attivi che stimolano la ripresa dell'anagen, fra questi ricordiamo il Minoxidil e l'Aminexil. L'uso di integratori contenenti oligoelementi e aminoacidi può essere utile, tenendo però presente che non debbono contenere Vitamina A che, al contrario, ha un effetto negativo sulla caduta.

Ma i farmaci possono fare cadere i capelli?

Molti farmaci interrompono l'attività di crescita

del follicolo provocando una caduta di capelli. La forma più drammatica di alopecia da farmaci è senz'altro quella provocata da farmaci antitumorali. Gran parte di questi farmaci causano una caduta acuta di quasi tutti i capelli in quanto bloccano la produzione del pelo nei follicoli in anagen facendo sì che il capello si spezzi a livello del bulbo. Al termine della chemioterapia i capelli ricrescono completamente anche se a volte possono avere un colore ed una forma differenti.

Si può prevenire la caduta di capelli da chemioterapia?

La caduta dei capelli in corso di chemioterapia può essere parzialmente prevenuta facendo indossare al paziente una cuffia ghiacciata durante l'infusione del farmaco (ipotermia del cuoio capelluto).

Cos'è l'alopecia areata?

L'alopecia areata è una alopecia non cicatriziale molto frequente, si stima che 2 persone su 100 abbiano un episodio di alopecia areata nel corso della vita. La malattia esordisce acutamente con la comparsa di una o più chiazze di forma rotondeggiante completamente prive di capelli.



Le chiazze possono interessare qualsiasi area del corpo, ma sono più frequentemente localizzate a livello del cuoio capelluto e della barba. Raramente l'alopecia areata provoca la caduta di tutti i capelli o di tutti i peli del corpo. Seppure raramente, la malattia può interessare esclusivamente le ciglia o le sopracciglia. L'alopecia areata può insorgere a qualsiasi età e non è rara nel bambino. Vi è una predisposizione ereditaria nei confronti della malattia che spesso colpisce più persone nella stessa famiglia.

La causa dell'alopecia areata è lo stress?

No.

La causa della malattia è ancora sconosciuta: si ritiene che un fattore scatenante, ancora ignoto, probabilmente di natura virale, sia in grado di provocare delle difese immunitarie esagerate e sbagliate che attaccano il follicolo pilifero impedendogli di produrre il capello. Il follicolo non viene però mai distrutto e l'alopecia areata non determina mai un'atrofia o una riduzione dei follicoli: in qualsiasi momento, sotto l'effetto delle terapie ma anche spontaneamente, i capelli caduti possono ricrescere.

L'alopecia areata guarisce?

L'andamento dell'alopecia areata è molto variabile e nella maggior parte dei casi la malattia guarisce spontaneamente in qualche mese; il decorso dell'affezione è però tipicamente recidivante e spesso le recidive sono più gravi dell'episodio iniziale.

Cos'è l'alopecia areata incognita?

Una varietà clinica di alopecia areata che si manifesta senza le tipiche chiazze ma con una caduta diffusa che provoca un diradamento grave e evidente della capigliatura. Anche questa malattia può guarire spontaneamente e comunque non provoca mai una distruzione definitiva dei follicoli piliferi.

Ci sono trattamenti efficaci per l'alopecia areata?

L'Alopecia areata spesso guarisce spontaneamente per cui può essere difficile stabilire se i capelli sono ricresciuti grazie alla terapia o se la ricrescita è stata spontanea. I trattamenti disponibili sono in grado di indurre ricrescita di capelli, ma non guariscono definitivamente la malattia.

Steroidi sistemici

Il cortisone per via generale ad alte dosi, in terapia pulsata e per tempi brevi, è efficace nell'alopecia areata acuta.

Purtroppo può però provocare numerosi effetti collaterali come aumento di peso, aumento della pressione arteriosa, osteoporosi ed irregolarità mestruali.

Steroidi intralesionali

Le iniezioni intralesionali di cortisone sono utili quando vi sono poche chiazze di alopecia e non nei bambini. I risultati che si ottengono sono buoni (90% di ricrescita), nonostante le recidive siano frequenti.

Un possibile effetto collaterale di questa terapia è l'atrofia della cute, più frequente se le iniezioni vengono fatte troppo superficialmente.

Steroidi topici

E' necessario utilizzare cortisonici ad alta potenza (clobetasone propionato) in occlusione che sono efficaci anche nelle forme gravi.

Immunoterapia topica

Questa terapia induce una modesta allergia da contatto a livello del cuoio capelluto allo scopo di distrarre le difese immunitarie dal follicolo. Il trattamento viene effettuato applicando sul cuoio capelluto lozioni che contengono sostanze con proprietà allergizzante. L'immunoterapia topica è ben tollerata ed ha un buon profilo di sicurezza. Gli effetti collaterali possono essere una reazione locale troppo intensa, orticaria, linfadenopatia regionale, acromie.

Antralina (ditanolo)

E' il farmaco topico che ha un effetto irritante sulla cute ed è generalmente utilizzato per l'alopecia areata in età pediatrica poiché efficace e privo di effetti collaterali importanti.

Fototerapia (PUVA, UVB a bande strette)

Viene effettuata in ambiente ospedaliero soprattutto per il trattamento dell'alopecia totale e universale. La presenza di capelli può essere infatti un limite alla penetrazione dei raggi UV.

Cos'è l'alopecia cicatriziale?

L'alopecia cicatriziale è conseguenza di malattie che distruggono definitivamente i follicoli piliferi. La più frequente di queste malattie è il lichen plano-pilare. Il lichen plano-pilare è una malattia relativamente rara che spesso ha un esordio insidioso



con prurito persistente ed aumentata caduta dei capelli. Col tempo si formano aree di alopecia di dimensioni e forma irregolari. Le cause di questa malattia sono sconosciute, secondo molti autori si tratta di una patologia autoimmune precipitata dallo stress. Molti farmaci, soprattutto alcuni farmaci anti-ipertensivi,

possono precipitare o aggravare la malattia.

La diagnosi di lichen planopilare richiede sempre una biopsia del cuoio capelluto in quanto altre malattie infiammatorie del cuoio capelluto, soprattutto il lupus eritematoso cronico o le follicoliti decalvanti, possono causare manifestazioni cliniche simili.

Le alopecie cicatriziali sono curabili?

Il trattamento più efficace del lichen planopilare è rappresentato dal cortisone per via generale, nella mia esperienza si riesce in alcuni mesi ad arrestare la progressione della malattia e ad evitare che le chiazze alopeciche si ingrandiscano: purtroppo i capelli persi non possono essere riacquistati in quanto i follicoli sono stati distrutti ed il danno è irreversibile. Il trapianto di capelli non è consigliabile in quanto le cicatrici provocate dalla malattia rendono difficile la crescita dei follicoli trapiantati.

CALVIZIE

Quanto è frequente la calvizie?

La calvizie o alopecia androgenetica è la più comune malattia dei capelli, e colpisce circa l'80% dei maschi ed il 50% delle femmine nel corso della vita.

La frequenza della calvizie aumenta con l'età: a 30 anni interessa il 30% dei maschi, a 50 anni il 50%, a 70 anni l'80%. Anche nella donna la malattia è frequente e l'incidenza aumenta dopo la menopausa.

Qual è la causa della calvizie?

La calvizie è anche detta "alopecia androgenetica" perché per la sua comparsa sono necessarie 2 cause concomitanti:

andro, ormoni androgeni (ormoni maschili);

genetica, predisposizione genetica (cioè ereditaria).

Gli ormoni androgeni sono la causa principale della calvizie, che infatti non compare mai prima della pubertà. L'ormone più importante per lo sviluppo della calvizie è il diidrotestosterone o DHT, che è il più potente ormone androgeno.

Il DHT è prodotto localmente nel follicolo dal testosterone che arriva al follicolo pilifero attraverso i vasi sanguigni.

La trasformazione del testosterone in DHT è regolata da un enzima, la 5-alfa-reduttasi, ed è proprio l'attività di questo enzima che determina la maggiore o minore predisposizione del follicolo alla calvizie.

I follicoli predisposti all'alopecia androgenetica producono maggiori quantità di DHT rispetto ai follicoli che non sono colpiti dalla malattia.

La calvizie maschile si associa a problemi ormonali?

Gli uomini affetti da calvizie non hanno livelli di androgeni nel sangue più alti dei loro coetanei, ma semplicemente sono più sensibili agli effetti di questi ormoni. E' inutile quindi effettuare gli esami ormonali nella calvizie maschile.

La normalità degli esami ormonali esclude la diagnosi di alopecia androgenetica femminile?

Nella donna la calvizie può essere conseguenza di un eccesso di ormoni maschili ma più spesso è conseguenza di una eccessiva sensibilità del capello a livelli di androgeni normali. Quindi anche nella donna è frequente che gli esami ormonali siano assolutamente normali. La normalità degli esami ormonali non esclude la diagnosi di alopecia androgenetica; il 70% delle donne affette da calvizie ha esami ormonali normali.

Ma la calvizie è una malattia ereditaria?

La predisposizione genetica determina la sensibilità del follicolo agli ormoni maschili e quindi influenza l'età di comparsa e la gravità della calvizie.

Una forte predisposizione ereditaria determina una calvizie grave già in età giovanile. I geni che predispongono alla calvizie sono ancora sconosciuti, comunque si tratta di una malattia poligenica, cioè causata da molti geni diversi. Quanti più geni predisponenti sono presenti, tanto maggiore è la probabilità di sviluppare una calvizie grave in età giovanile.



È vero che le donne con alopecia androgenetica trasmettono sempre la malattia ai propri figli?

I "geni della calvizie" si ereditano da entrambi i genitori e quindi la malattia è più grave se sia il padre che la madre sono affetti da calvizie. Dati recenti indicano che una ereditarietà da parte materna è più "dannosa" che non da parte paterna.

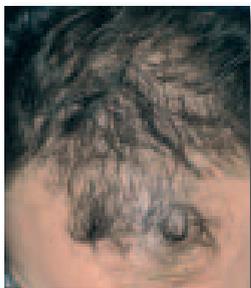
Nella donna, che fisiologicamente ha livelli di ormoni maschili più bassi dell'uomo, sono infatti necessari, perché la malattia si manifesti, più geni predisponenti.

Come mai sto diventando calvo anche se nessuno nella mia famiglia ha perso i capelli?

Siccome la malattia è causata da molti geni diversi, è possibile ereditare solo geni "negativi" di tutti e due i genitori.

Quali sono i primi segni della calvizie?

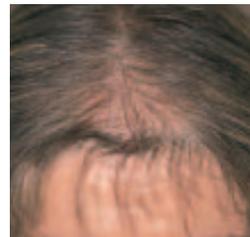
Nel maschio i primi segni della calvizie sono una recessione dell'attaccatura dei capelli alle tempie, la "stempiatura", e un diradamento a livello del vertice, la "chierica".



Nella donna la calvizie si manifesta con un progressivo diradamento dei capelli della sommità del capo.

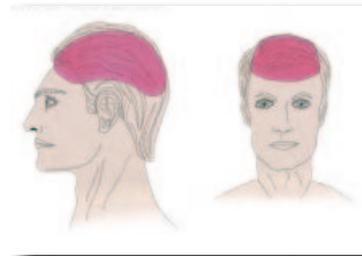
Il primo segno della calvizie femminile è un diradamento centrale, per cui la paziente lamenta che quando si fa la riga in mezzo i capelli sono radi e non coprono più il cuoio capelluto.

Un segno iniziale della malattia nella donna è il cosiddetto "segno dell'albero di natale": effettuando la discriminatura centrale si osserva un'area di diradamento a base anteriore che ha appunto la forma di un albero di natale.



Ma la calvizie provoca la caduta di tutti i capelli?

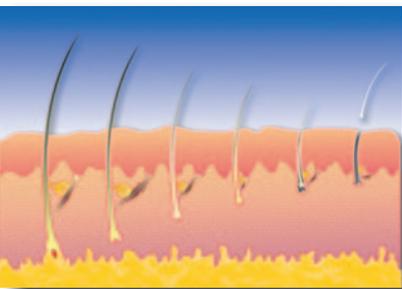
La calvizie colpisce solo i follicoli piliferi di alcune aree del cuoio capelluto che prendono il nome di aree "androgeno-dipendenti".



In pratica l'attaccatura dei capelli sulla fronte e la porzione superiore della testa. Alcune zone del cuoio capelluto sono assolutamente resistenti alla malattia e mantengono i capelli anche nei soggetti affetti da calvizie grave.

E' proprio da queste zone che i chirurghi prelevano i follicoli quando effettuano il trapianto dei capelli. La ragione di questa localizzazione selettiva della calvizie alle regioni fronto-temporali e del vertice dipende dal fatto che i follicoli di queste aree del cuoio capelluto producono elevati livelli di DHT.

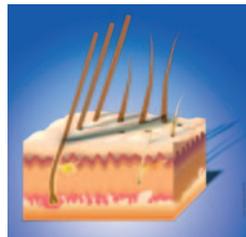
Ma nella calvizie i bulbi si atrofizzano?



Nelle zone affette da calvizie i capelli ci sono ma non si vedono in quanto sono diventati una peluria sottile, corta e chiara. La calvizie produce un progressivo assottigliamento dei capelli che si trasformano in peluzzi via via più piccoli e chiari e quindi praticamente invisibili.

Questo assottigliamento inizialmente non interessa però in modo identico tutti i capelli. Per questo, nelle forme lievi di calvizie, il cuoio capelluto non appare completamente calvo ma presenta solo un diradamento dovuto al fatto che alcuni capelli si sono assottigliati e accorciati mentre altri sono rimasti di spessore e lunghezza normale. Man mano che la calvizie progredisce l'assottigliamento interessa via via tutti i capelli e il cuoio capelluto colpito appare completamente glabro, in quanto rivestito da una peluria ormai invisibile. Nella donna non si osserva mai una calvizie completa ma solo un grave diradamento.

Certamente nella calvizie grave è frequente osservare follicoli temporaneamente vuoti, nei quali la ripresa dell'anagen è ritardata di qualche mese dopo la caduta del capello. L termine della fase di riposo



Ma la calvizie è causata dal sebo che soffoca il follicolo?

Assolutamente no.

La calvizie può associarsi a seborrea, cioè ad eccessiva produzione di sebo in quanto anche l'attività della ghiandola sebacea è stimolata dagli ormoni androgeni.

E' possibile prevedere la progressione della calvizie?

La progressione della calvizie è in genere un processo lento e graduale, ma la malattia può talvolta andare incontro ad aggravamenti improvvisi scatenati da malattie generali, interventi chirurgici, periodi di forte stress, rapide perdite di peso. Uno stile di vita corretto è importante, oggi sono inoltre disponibili trattamenti che rallentano o arrestano la progressione della malattia.

Le vitamine sono utili nella terapia della calvizie?

No, non vi è alcuna dimostrazione che gli integratori vitaminici siano utili, a meno che non vi siano carenze specifiche. L'assunzione di vitamina A può essere dannosa.

Sono utili le lozioni che contengono cheratina o altri aminoacidi del capello?

No, la calvizie non è dovuta ad una carenza di cheratine e l'assunzione di queste proteine non è di alcuna utilità nel trattamento della malattia. Per di più le cheratine sono proteine di grandi dimensioni e per questo non possono penetrare attraverso il cuoio capelluto e raggiungere la matrice del capello.

Che legame c'è fra stress e calvizie?

Lo stress può favorire una aumentata caduta di capelli e quindi accelerare la progressione della calvizie.

Ci sono cibi da evitare in caso di calvizie?

No, non ci sono cibi controindicati o dannosi per i capelli.

La forfora fa cadere i capelli?

La dermatite seborroica, di cui la forfora è una manifestazione, può accelerare la progressione della calvizie. E' quindi sempre importante curare la forfora utilizzando uno shampoo adeguato.

A cosa è dovuta la forfora?

La forfora è una manifestazione clinica della dermatite seborroica, una malattia infiammatoria che causa desquamazione e prurito del cuoio capelluto. Causa di questa malattia è un fungo, la **Malassezia**, che colonizza il cuoio capelluto e altre regioni del corpo ricche di peli.

La forfora è una malattia cronica?

Sì, in genere la dermatite seborroica ha un decorso

cronico-recidivante ed è peggiorata da fattori emotivi e ambientali.

Come posso eliminare la forfora?

Lavare spesso i capelli è fondamentale. E' bene utilizzare shampoo che contengono principi attivi antifungini che uccidono la Malassezia.

Che effetti ha la menopausa sui capelli?

Nella donna in menopausa si ha una diminuzione degli ormoni estrogeni (che hanno un effetto protettivo sui capelli) e un aumento degli ormoni androgeni (che sono una causa dell'alopecia androgenetica). Pertanto nella donna in menopausa i casi di alopecia androgenetica aumentano, e spesso clinicamente si manifestano allo stesso modo della calvizie maschile, cioè con la stempiatura.

Ci sono situazioni "parafisiologiche" che elevano o abbassano i livelli di testosterone?

Certamente sì.

Situazioni che riducono la produzione di testosterone: dieta vegetariana, sport da fondo, altitudine. Situazioni che aumentano la produzione di testosterone: body-building, dieta iperproteica, ambiente marino. Quindi è possibile che il tipo di vita contribuisca allo sviluppo della calvizie non solo aumentando la caduta dei capelli ma anche aumentando o diminuendo la produzione di androgeni.

Ma la calvizie colpisce anche i giovanissimi?

Dati recenti indicano che il 15% degli adolescenti ha problemi di calvizie!

A volte anche bambini di età prepuberale sviluppano l'alopecia androgenetica. Quali possono essere le cause?

Diete ad alto contenuto glicemico, uso di prodotti cosmetici che contengono principi attivi ad attività estrogenica o derivati placentari, contaminazione dei cibi con derivati ormonali.

E' importante che la malattia venga trattata correttamente anche nel bambino, in quanto, se non curata, può peggiorare molto rapidamente.

Esistono segni diagnostici che permettono di riconoscere precocemente l'alopecia androgenetica?

La videodermatoscopia del cuoio capelluto è lo strumento diagnostico più valido per la diagnosi di calvizie iniziale.

Con questa tecnica si evidenzia la variabilità del diametro del capello che rappresenta il segno precoce della

malattia. Se la dermatoscopia dimostra una variabilità maggiore al 20% è possibile formulare la diagnosi di calvizie anche se la capigliatura è in apparenza molto folta.



L'esame del capello è utile?

Sì, l'esame del capello può fornire informazioni importanti circa l'andamento evolutivo della calvizie. Per effettuare un esame corretto è necessario strappare con un'apposita pinza un ciuffo di circa 50 capelli ed esaminarli al microscopio. Con questo esame, che prende il nome di tricogramma, è possibile stabilire il grado di assottigliamento dei capelli e se vi è o no una aumentata caduta.

Perché le persone con i capelli grassi perdono più capelli?

Perché i capelli grassi e la calvizie hanno in qualche modo la stessa causa. Gli ormoni androgeni infatti, oltre a causare la calvizie, agiscono sulla ghiandola sebacea aumentando la produzione di sebo.

E' possibile curare la calvizie?

Sì, l'alopecia androgenetica è oggi assolutamente curabile soprattutto nelle sue fasi iniziali con trattamenti farmacologici in grado di arrestare la caduta ed indurre una ricrescita del capello.

Quale può essere l'evoluzione della calvizie non curata?

Quasi certamente la calvizie è destinata a peggiorare. Gli studi attuali dimostrano che in assenza di trattamento la malattia peggiora nel 93% dei casi.