



Arrivano le castagne ... attenzione ai capelli!!!

I capelli rappresentano un importante attributo estetico ma hanno anche un'importante funzione protettiva. Costituiscono un morbido cuscino che protegge la testa dagli urti e sono utilissimi per mantenere ai giusti livelli la temperatura del cranio, soprattutto in certe parti del mondo. Vi siete mai chiesti perché le popolazioni africane hanno una capigliatura folta e crespa? In questo modo si forma sul capo uno strato "spugnoso", ricco di intercapedini contenenti aria umida, con la funzione di isolante termico; le cellule cerebrali, infatti, entrano in sofferenza già a 50° di temperatura, e nelle zone calde del globo i capelli rappresentano una fondamentale protezione "naturale" del cervello.



Sommario:

Arrivano le castagne ...	Pag. 1
La fisiologia del capello	Pag. 2
La composizione chimica del capello	Pag. 2
Il ciclo vitale	Pag. 3
Il consiglio del tuo farmacista	Pag. 4
I rimedi di provata efficacia	Pag. 4
Le buone maniere per mantenerli sani	Pag. 5
Le domande più frequenti	Pag. 5

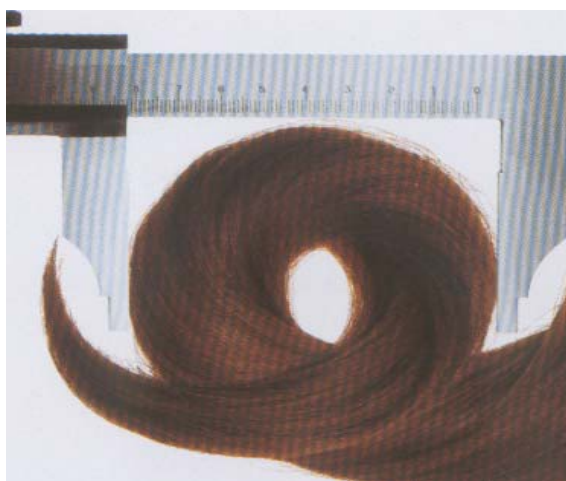
Richiedi al tuo farmacista i numeri arretrati di

Punto Salute:

- N. 1 Dolori mestruali
- N. 2 Cellulite
- N. 3 Abbronzatura e solari
- N. 4 Depilazione e peli superflui

La fisiologia del capello

Il capello è una formazione cilindrica impiantata nel derma della cute del cranio ed esce in superficie obliquamente. E' costituito da due parti: la porzione visibile e libera, il fusto, e la parte invisibile, il bulbo pilifero. Quest' ultimo è la porzione viva del capello: possiede nel suo interno una cavità, la papilla dermica, ricca di nervi e vasi sanguigni che forniscono tutti gli elementi necessari per la crescita del capello. A questo livello le cellule della matrice dei capelli si moltiplicano attivamente e mentre salgono verso la superficie si arricchiscono di cheratina per formare il fusto. Il fusto è la parte visibile del capello, è composto prevalentemente da cheratina, che gli conferisce resistenza e robustezza. Quest'ultima è la proteina fondamentale dei capelli, è molto grossa e resistente, formata da carbonio, azoto, ossigeno, idrogeno e zolfo. Dall'interno verso l'esterno il capello è formato da tre strati: il midollo è la porzione più interna ed è costituito da cellule morbide; la corteccia, lo strato intermedio e, più spesso, è formata da cellule ricche di cheratina pigmentate di melanina che conferiscono ai capelli il loro colore. All'esterno, la cuticola rappresenta la guaina protettiva del capello. In un capello sano è formata da scaglie ben unite tra loro, come tegole del tetto, e rende il capello luminoso.



La composizione chimica del capello

Il capello è formato prevalentemente dal 95% di proteine localizzate nella corteccia: cheratine e proteine ad alto contenuto di zolfo, tirosina e glicina; minerali ed oligoelementi: zolfo, zinco, ferro, rame; pigmenti presenti nella corteccia: melanina; acqua e grassi.

Disordini alimentari e diete dimagranti possono provocare indebolimento e caduta dei capelli: carenza di ferro, zinco, acido folico, vitamina C e vitamina B₁₂,

sono da evitare integrando opportunamente l'alimentazione per almeno due cicli all'anno di 2-3 mesi. Gli integratori in commercio per capelli hanno il vantaggio di apportare le sostanze utili alla salute del capello nella giusta quantità, di non interferire con le scelte alimentari personali e di poter essere assunte comodamente nell'arco della giornata per assicurare un apporto costante nel tempo.

Il ciclo vitale

Il bulbo pilifero è la porzione viva del capello ed è programmato per compiere da 20 a 25 cicli di riproduzione. ogni ciclo vitale comprende tre fasi: anagen, catagen e telogen.

- o Anagen: è la fase di crescita del capello. Le cellule del bulbo si riproducono accumulando al loro interno cheratina e formano il fusto. Il capello cresce costantemente alla velocità di circa 1 millimetro ogni 3 giorni (da 12 a 15 centimetri all'anno). Questa fase dura dai 2 ai 5 anni per l'uomo e da 3 a 6 per la donna.
- o Catagen: l'attività riproduttiva cessa, è la fase di riposo che dura circa tre settimane.
- o Telogen: costituisce la fase di eliminazione del capello. Questo, ormai morto, viene gradualmente "spinto" via dal nuovo capello che sta crescendo all'interno del cuoio capelluto. Al termine di questa fase, che dura circa tre mesi, il capello si stacca spontaneamente e cade. Dobbiamo quindi, considerare che i capelli che cadono oggi sono in realtà "morti" circa tre mesi prima.

In una capigliatura sana circa l'85% dei capelli sono in fase di anagen, il 5% in fase catagen ed il 10% in fase telogen. Una normale capigliatura perde da 20 a 50 al giorno: i capelli persi vengono sostituiti da quelli nuovi. La caduta diventa eccessiva quando è superiore a 50-100 capelli al giorno. Si raggruppano sotto il nome di alopecia tutti i tipi di caduta eccessiva. Esistono due tipi di alopecia: l'alopecia cronica di tipo maschile e l'alopecia diffusa di tipo femminile.

L'alopecia cronica è programmata geneticamente ed è caratterizzata da un'eccessiva sensibilità dei follicoli piliferi agli ormoni maschili androgeni; questo provoca a livello del cuoio capelluto una difficile micro-circolazione intorno al bulbo. Si genera un'eccessiva secrezione di sebo che associata ad una proliferazione di germi irritanti causa un'inflammatione dei tessuti. Il ciclo pilifero si accelera e in 10-15 anni il capitale capelli si esaurisce.

L'alopecia diffusa è occasionale ed è tipicamente femminile. Le cause possono essere diverse: squilibri ormonali (post-parto, menopausa), stress, stati di affaticamento, diete. L'organismo in questi periodi produce un'elevata quantità di radicali liberi che hanno come ruolo l'eliminazione delle tossine. A livello del cuoio capelluto i radicali liberi in eccesso indeboliscono i vasi sanguigni e provocano una caduta eccessiva di capelli.

Una causa molto comune della caduta dei capelli sono i trattamenti farmacologici.

Attenzione a : contraccettivi orali, anticoagulanti (Eparina, warfarina), ace-inibitori (captopril, enalapril), FANS (salicilati, indometacina), antiacidi (cimetidina), antibiotici (gentamicina), clofibrato...

La preparazione galenica consigliata dal tuo farmacista

Piridossina cloridrato	3mg
Acido ascorbico	90mg
Vitamina E acetato	15mg
Ferro gluconato	14mg
Zinco gluconato	15mg
Selenio chelato	5mg
Rame gluconato	2mg
Manganese gluconato	4mg
Biotina	225mcg
Cistina	250mg
Metionina-l	250mg
Calcio pantotenato	15mg
Beta carotene	6mg



*Il consiglio del tuo farmacista ...
1 capsula dopo colazione
della preparazione galenica
per rinforzare capelli ed
unghie.*

I rimedi di provata efficacia

Tutti i farmaci anticaduta devono essere prescritti dal medico perché bisogna valutare l'entità esatta del problema; il trattamento richiede periodici controlli medici per escludere la presenza di eventuali effetti collaterali. I principi attivi più noti ed utilizzati sono:

la finasteride: si tratta di un farmaco da assumere per via orale; il suo meccanismo d'azione consiste nell'inibizione dell'enzima che trasforma il testosterone (ormone maschile) in un suo derivato molto più "aggressivo" per le radici. Nel corso degli studi clinici si è potuto verificare che l'assunzione di 1mg al giorno di finasteride per un anno provoca un miglioramento clinico nel 48% dei pazienti trattati. L'efficacia della finasteride è legata alla sua somministrazione e per il mantenimento dei risultati il trattamento deve essere protratto nel tempo. Generalmente il farmaco è sconsigliato alle donne in età fertile.

Il minoxidil: si usa in lozioni per applicazioni locale, esistenti in diverse concentrazioni (2% e 5%); il suo meccanismo d'azione non è del tutto noto, ma si pensa che agisca prolungando la vita media delle cellule del follicolo pilifero. La soluzione contenente minoxidil va applicata 2 volte al giorno per almeno 4 mesi prima di qualsiasi valutazione di efficacia, e nei pazienti che rispondono alla terapia i primi effetti sono visibili dopo circa 6 mesi di utilizzo continuativo. La sospensione del farmaco provoca una rapida ripresa del processo di diradamento ed un ritorno ad una situazione simile a quella precedente l'inizio del trattamento.



Le domande più frequenti...

Perché i capelli diventano bianchi?

All'interno del bulbo esistono cellule particolari, i melanociti, che producono dei granuli di pigmento, la melanina. La qualità di questi grani conferisce ai capelli il loro colore. Con l'età, l'attività dei melanociti diminuisce e diviene irregolare. I melanociti della radice, dopo una certa età, diminuiscono di numero e poi scompaiono: il nuovo capello che cresce appare completamente bianco. L'età in cui spuntano i primi capelli bianchi e la velocità con cui si diventa bianchi è variabile da individuo a individuo, e dipende dall'ereditarietà familiare.

E' vero che tagliare i capelli li rende più forti?

No, purtroppo. La parte del capello che fuoriesce dal cuoio capelluto è morta, e quindi il capello non trae alcun beneficio dal taglio. E' però vero che, per cause meccaniche, la punta dei capelli è più rovinata ed assottigliata per cui, se la elimina-

Capelli: le buone maniere per mantenerli sani...

- la frequenza di lavaggio è individuale, e varia a seconda dell'attività professionale, dell'attività fisica e del clima, dell'uso di cosmetici...: non è pericoloso lavarli di frequente, ma la scelta dello shampoo deve essere attenta
- non bisogna maltrattarli con traumi eccessivi: phon troppo caldo o troppo vicino al capello, fermagli troppo tirati, spazzolate violente, interventi cosmetici aggressivi
- proteggerli da eccessive esposizioni al sole, usando prodotti con filtri di protezione, e dall'umidità e vento utilizzando il balsamo ad ogni lavaggio
- sottoporsi a trattamenti estetici (tinture e permanenti) da parrucchieri esperti e non troppo frequentemente.



Lacche, gel e gommine sono dannosi?

No se si tratta di prodotti di qualità. In questo caso formano attorno al capello una pellicola invisibile che, oltre a facilitare la tenuta della piega, ha anche una funzione protettiva.

Perché in autunno e in primavera si perdono più capelli?

In giugno, luglio e agosto si osserva la punta più alta di capelli in fase di eliminazione (telogen): questi capelli cadranno dunque tre mesi dopo (settembre, ottobre, novembre), al termine della fase di telogen.

La forfora e l'eccesso di sebo possono provocare la caduta?

Questi due fenomeni accompagnano spesso la caduta dei capelli, e ne costituiscono uno dei fattori aggravanti, perché producono uno stato di micro-infiammazione del cuoio capelluto che accelera l'indurimento delle fibre di collagene che circondano la radice, soffocandola. I migliori trattamenti anticaduta, infatti, contengono anche principi attivi sebonormalizzanti ed antiforfora.

www.farmaciadimuria.it



Punto salute nasce dall'esigenza fondamentale del cliente di essere seguito, rassicurato e consigliato rispetto ai piccoli problemi relativi al suo stato di salute. Dal farmacista non ci si aspetta soltanto un prodotto, ma un servizio, un valore aggiunto informativo di qualità sanitaria che sia chiaramente percepibile. Punto salute è il nostro progetto informativo sul quale si affrontano piccole patologie con una particolare attenzione alle possibili terapie naturali e alla loro prevenzione con l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di sintonizzarci sulle tue necessità, di capirti e di rassicurare i tuoi timori inespressi.

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria
Via Nazionale, 199 Padula Scalo SA Tel 097574587 Fax 097574760

Lo staff:

Dr. Di Muria Alberto
Dr.ssa Russo Lucia
Ricciardone Maria

Dr.ssa Magliano Giovanna
Di Muria Giuseppe

Dr.ssa Iannibelli Colomba
De Luca Giovanna