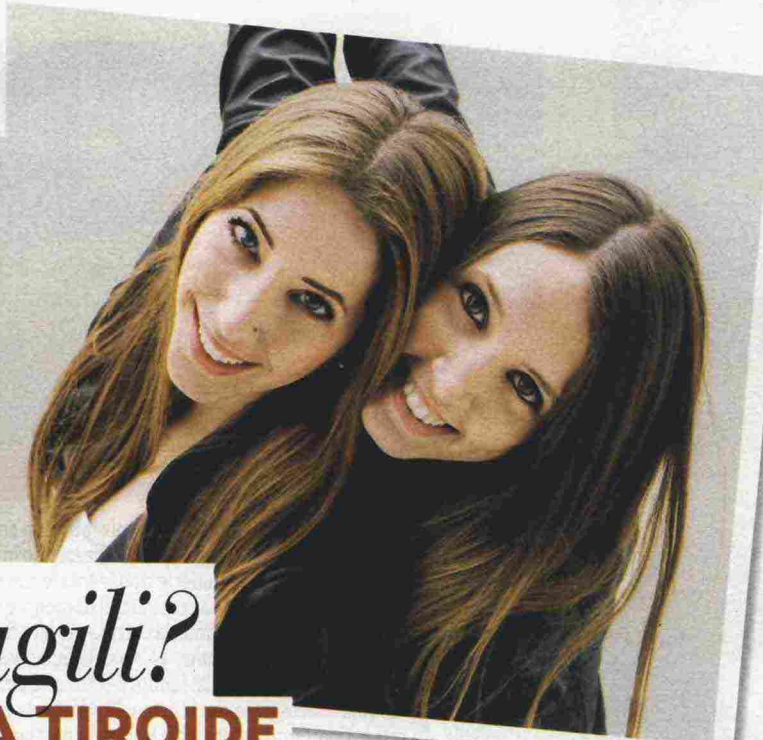


GENTE benessere

a cura di Giulia Stofa

La chioma è uno specchio dello stato di salute dell'organismo: le disfunzioni della "ghiandola a farfalla", per esempio, possono causare un diradamento della capigliatura. Ma non fatene un dramma: a tutto c'è rimedio



Capelli fragili?

CONTROLLA LA TIROIDE

Non c'è organo più legato al metabolismo del corpo dei capelli. Parola del dottor Fabio Rinaldi, specialista in Dermatologia e presidente dell'International hair research foundation. Ecco perché quando c'è qualcosa che non va i capelli fanno suonare il campanello d'allarme. «Recenti studi hanno dimostrato una relazione tra la caduta di capelli e un malfunzionamento della tiroide, una ghiandola a forma di farfalla che sta nella porzione anteriore del collo, fondamentale per molte funzioni vitali. Quando i capelli sono fini, secchi, e iniziano a cadere potrebbe non trattarsi di carenza di ferro, come si credeva fino a poco tempo fa, ma di ipertiroidismo, ipotiroidismo o di tiroidite, un'infezione della tiroide, patologie accompagnate, a seconda dei casi, da sensazione di caldo o freddo, astenia, tachicardia, irritabilità, perdita o aumento di peso». Non si tratta di casi rari, perché le disfunzioni della tiroide in Italia affliggono più di 6 milioni di persone, e le

donne hanno una probabilità di svilupparle dalle 6 alle 8 volte superiore rispetto al sesso maschile. «Il malfunzionamento di questa ghiandola influenza l'attività del bulbo bloccando i processi di autoriparazione delle cellule». Come si procede in caso di dubbio? «Consiglio di rivolgersi al dermatologo se i capelli cadono per un periodo superiore al mese. Il medico potrà accertare con esami ematochimici se è in atto una patologia a carico della tiroide». La caduta dei capelli in questo caso è reversibile. «A patto di accorgersene in tempo e di iniziare la corretta terapia», avverte Rinaldi. Anche chi è in perfetta forma però, con la primavera, ha bisogno di dare una sferzata di energia alla capigliatura. «Utili tra gli integratori pool a base di antiossidanti e vitamine come biotina, zinco, rame, e quelli a base di spermidina, attivo che stimola il bulbo, o di triptofano». ●

E PER LE UNGHIE SANE PROVA LE OSTRICHE

Capelli e unghie hanno molto in comune, a partire dalla struttura a base di cheratina. Spesso infatti la loro fragilità procede di pari passo. Ecco perché quando si rinforza la chioma è utile dare una sferzata di energie anche alle unghie. Una carenza di zinco ad esempio può causare, oltre alla caduta di capelli, unghie deboli e striate. Per un surplus di energie le ricerche parlano chiaro: mettete in tavola le ostriche. Questi pregiati molluschi sono una fonte eccellente e naturale di zinco, minerale utile per tutto l'organismo e per la sintesi della cheratina: si stima infatti che 100 gr di ostriche contengano circa 18 mg di zinco a fronte dei circa 10 mg contenuti in 100 gr di carne.



- 1 Unghie e capelli by Gianluca Mech, in caso di fragilità (22 €).
- 2 Con biotina per capelli sani, Golden Crin B + C di Solgar (25,20 €).
- 3 Senza risciacquo, Lozione Tonica Rigenforte di ESI, (14 €).
- 4 Stimola la crescita del capello Bioscalin Signal Revolution di Giuliani (95 €).
- 5 Utile in caso di ricrescita, BioKap Nutricolor Spray Ritocco di Bios Line (14,50 €).
- 6 Sostiene anche la normale pigmentazione dei capelli Hair Volume di New Nordic (28,95 €).
- 7 Se le ciocche sono sfibrate, MiglioCres Forte Trattamento Dermocosmetico in Fiale di F&F (37 €).