

Periodo delle castagne e CADUTA DEI CAPELLI

Inizia a settembre e dura 2-3 mesi, il periodo della castagne, così come per gli alberi implica la caduta dei frutti e delle foglie e per gli animali il ricambio di pelo in vista del clima invernale, anche per gli esseri umani è caratterizzato da una caduta di capelli più elevata del normale.

Il termine "normale" è utilizzato proprio perché perdere quotidianamente qualche capello è una cosa naturale e fisiologica. Nello specifico, la perdita giornaliera è nella normalità quando a cadere sono in media 50-100 singoli capelli: se osservati bene questi avranno alla base un pallino bianco che sta ad indicare un capello staccatosi da solo dal follicolo in quanto il suo ciclo vitale è giunto al termine; dopodiché il follicolo, dopo un periodo di riposo, darà vita ad un nuovo capello. Fortunatamente, a differenza degli altri animali, l'essere umano non perde i capelli tutti allo stesso momento, ma ognuno è indipendente dagli altri, e per questo motivo non ci ritroviamo calvi ogni anno dopo il periodo delle castagne!

Appurato quindi che la quantità di capelli che perdiamo è fisiologica (in caso contrario è sempre raccomandato parlarne con il proprio medico), non c'è niente che possiamo fare per arrestarla del tutto, ma possiamo prestare attenzione a piccoli accorgimenti che in alcuni casi possono arginare la situazione.

Prendersi cura della propria chioma tutto l'anno ne garantisce bellezza e salute e in questo periodo in particolare dovremmo farlo con più accortezza: **spazzolarli** e in generale trattarli delicatamente per evitare che si spezzino e aggiungere ulteriori capelli a quelli che già cadono naturalmente; fare **maschere e impacchi** sia idratanti che nutrienti per dare alla chioma tutto ciò di cui ha bisogno; praticare almeno una volta a settimana dei delicati **massaggi al cuoio capelluto**, magari con l'aggiunta di un olio (quello di ricino è ottimo per rinforzare e stimolare la crescita), per aumentare la circolazione del sangue e favorire l'attività dei follicoli.

E gli integratori? Come per ogni altro periodo dell'anno, anche l'autunno, con le conseguenze che porta con sé, è ottimo per pubblicizzare e promuovere l'utilizzo di integratori a base di vitamine che dovrebbero

evitare la perdita di capelli. La verità purtroppo è che se non si hanno carenze di alcun tipo (es. di vitamina B, D o Ferro), è molto poco utile integrarle perché il nostro corpo le espellerebbe. Diverso è il discorso nel caso, dopo aver fatto esami del sangue, risultano effettivamente delle carenze; in questo caso l'integratore andrà a ristabilire i giusti livelli e magari una perdita eccessiva di capelli verrà limitata.

Se siete tra coloro che però già hanno un'alimentazione sana e bilanciata e assumono liquidi in abbondanza, non dovrete fare altro che attendere la fine del periodo della castagne e nel frattempo prendervi cura della vostra chioma.

