

# L'imbarazzo della forfora

DERMATOLOGIA

E' un problema estetico ma anche psicologico che può essere condizionato anche da fattori esterni di diversa natura. Ecco come si manifesta e che cosa posso fare per curarlo.

## COSA SUCCUDE?

Se è primavera ma le tue spalle sono coperte di neve, è probabile che tu sia una di quelle persone (sono decine di milioni!) che hanno la forfora. Questo problema va e viene, condizionato da fattori esterni di diversa natura. Il tuo cuoio capelluto cambia pelle circa una volta al mese, ma a volte questo processo di sfaldamento subisce un'accelerazione. La forfora non è altro che una sovrabbondanza di cellule morte che si aggregano con il sebo, trasformandosi in fiocchi visibili che prendono varie forme. Può essere polverosa, scagliosa, lucida o umida ed è più comune d'inverno, quando l'aria fredda tende a seccare la pelle. Anche lo stress può essere importante nel determinare la quantità di forfora prodotta. Più ti stressi, più ti squamili!

## COSA POSSO FARE?

Qualunque ne sia la causa, avere la forfora è imbarazzante e gli ammassi di sebo e cellule morte che ne derivano possono anche far sì che il cuoio capelluto emani un cattivo odore. Per fortuna, però, la forfora in sé non è dannosa per la salute e neppure contagiosa, per cui non preoccuparti di beccartela mettendoti il cappello sportivo di tuo fratello (anche se io non me lo metterei comunque... puah!). A volte scambiamo per forfora i residui di gel, spray e altri prodotti che ci siamo messi in testa. Potrebbe anche trattarsi di scaglie di shampoo o di balsamo sciacquati male che si sono formate durante l'asciugatura dei capelli. Se pensi che il problema nasca appunto da un uso eccessivo di prodotti per la testa, mantenere i capelli puliti, pettinarli e spazzolarli spesso e perfino ungerli d'olio il cuoio capelluto, se necessario, può aiutare a tenere lontano le scaglie. Inoltre esistono diversi shampoo specifici che aiutano a sciacquare via i residui dei prodotti per capelli. Se alla fine, però, giungi alla conclusione che si tratta proprio di forfora, procurati uno shampoo apposito e riduci il più possibile il numero di prodotti per capelli che usi. Se dopo qualche settimana continui a trovare fiocchi nel pettine, vai dal medico. Ti prescriverà uno shampoo più efficace e ti farà fare i controlli necessari ad accertare che tu non abbia un problema più serio al cuoio capelluto, come la psoriasi o la dermatite seborroica.

## E SE GLI ALTRI SE NE ACCORGONO?

Se stai lottando con la forfora, per il momento metti via le giacche e le camicie nere o blu, visto che rendono le scaglie più visibili. Indossa invece le magliette bianche o di colore chiaro finché le condizioni della tua testa non tornano alla normalità. Controllati frequentemente la testa per accertarti che non vi siano



scaglie visibili impigliate tra i capelli, e spazza via spesso quelle che cadono sulle spalle e sulla schiena. E poi non smettere mai di lavarti i capelli! È facile pensare che lo shampoo faccia seccare il cuoio capelluto, ma su un cuoio capelluto sporco le scaglie possono anche accumularsi, peggiorando ulteriormente il problema (e l'odore). Se qualcuno ti osserva e dice qualcosa di antipatico, dai la colpa della forfora allo spray per capelli che hai usato. Dopotutto, potrebbe anche essere vero!

