

Di **Elisabetta Belfiore** >
 tricopigmentista ed esperta di
 problemi al cuoio capelluto
 Editing – Marco Zorzetto
 www.elisabettabelfiore.it



L'inverno e i nostri capelli

Tutti i segreti per evitare la caduta

Se pensiamo che la perdita dei capelli sia un fenomeno che si esaurisce in autunno e primavera, ci sbagliamo di grosso: da metà novembre a marzo, il freddo e il clima rigido rappresentano una vera minaccia per la bellezza dei nostri capelli, che sono sensibili alle escursioni termiche che possono agevolare una caduta importante.

Anche in inverno quindi è possibile assistere ad un aumento della perdita di capelli che si manifesta a volte in concomitanza con una maggiore difficoltà a districarli: l'effetto crespo è tipico del periodo freddo e ri-

guarda indistintamente sia uomini che donne. Quando la capigliatura diviene difficilmente districabile, la cuticola diventa più debole, si squama e spesso i capelli tendono a spezzarsi e a cadere. La cuticola esterna è il rivestimento protettivo dei capelli ed è normalmente formata da cellule lisce e lucide, rinforzate dalla cheratina. Quando i legami tra le cellule si spezzano e queste si sollevano, è più facile che gli agenti esterni vadano a penetrare all'interno del fusto aggredendolo e minandone l'integrità.

Se siamo poi già soggetti ad **alopecia androgenetica** maschile e femminile, alopecia areata, alopecia seborroica e **calvizie**, proteggerli con accorgimenti e trattamenti specifici è fondamentale per rafforzare il **cuoio capelluto**, stimolare la ricrescita e difendere i capelli dagli agenti atmosferici.

Idratare dall'interno e dall'esterno

L'idratazione è la regola di base per mantenere i nostri capelli sani e lucenti: se sei disidratato dall'interno, emergerà anche all'esterno, quindi accertati di bere molta acqua per contribuire a mantenere idratati i capelli e il cuoio capelluto.

In aggiunta, è importante puntare anche sul **nutrimento del capello**, usando prodotti concepiti ad hoc per preservarne la struttura e il film idrolipidico. Durante i mesi freddi i capelli risultano più secchi ed è dunque consigliabile scegliere uno shampoo nutritivo ad azione riparatrice ed idratante, ricco di oli vegetali che deterga per affinità.

L'**olio d'oliva** e **quello di jojoba**, per esempio, sono ottimi per nutrire a fondo il fusto del capello e intensificare l'idratazione di tutta la chioma. Altre sostanze naturali dalle proprietà idratanti e nutrienti sono l'olio di avocado e il fieno greco, che rendono i capelli particolarmente morbidi e pettinabili.

Durante il lavaggio si può avere la tentazione di alzare la temperatura dell'acqua, ma è meglio evitarlo: usa acqua tiepida o fredda per evitare di sensibilizzare ulteriormente il cuoio capelluto, già sottoposto agli sbalzi di temperatura prima indicati.

Dopo la detersione si può applicare una maschera nutriente, sia sulle radici che sulle punte, per chiudere



le squame del fusto. Per dei risultati ottimali lasciar agire la maschera **per almeno 15 minuti**, magari coprendo la testa con una pellicola. Successivamente, passare alla fase del risciacquo, sempre con acqua tiepida.

Un'altra cosa da non fare nella stagione fredda è **uscire con i capelli bagnati**.

Nonostante sia consigliabile limitare l'utilizzo di strumenti come phon e piastre poiché il calore può seccare eccessivamente i capelli, bisogna assolutamente evitare di uscire di casa con i capelli bagnati: con il freddo la chioma potrebbe gelarsi rischiando la rottura.

Sì all'utilizzo di cappelli per proteggere la chioma

Per evitare i problemi appena descritti, il primo consiglio è quello di proteggere sempre la testa indossando un copricapo in caso di temperature basse, pioggia, neve e vento. Sia l'umidità che il freddo vanno infatti ad agire non solo a livello dei capelli ma anche sul cuoio capelluto. È preferibile l'utilizzo di un cappello non troppo stretto, per non limitare la circolazione nel cuoio capelluto.

Per la salute dei capelli è importante anche **seguire un'alimentazione equilibrata**. Gli acidi grassi essenziali, in particolare gli Omega 3 di cui sono buone fonti il pesce, come quello azzurro (sgombro, alici, aringa, ecc.), la frutta secca a guscio, per esempio le noci e i semi oleosi, e gli Omega 9 di cui è ricco l'olio extra vergine d'oliva, sono sostanze lipidiche simili a quelle contenute nel capello. Lo nutrono dall'interno, donandogli vigore e resistenza e lo proteggono dallo stress causato dagli agenti esterni.

Proteine, vitamine e minerali sono indispensabili per la sintesi della cheratina, la sostanza di cui è fatto il capello e che ne irrobustisce il fusto. In particolare, le proteine di buona qualità contenute nella carne (magra), nel pesce e nelle uova sono complete di tutti gli otto aminoacidi essenziali, indispensabili per dare vigore alla chioma.

Per concludere, le vitamine B, C ed E, insieme ai minerali zinco e selenio sono indispensabili per il benessere dei capelli.

Le buone abitudini appena elencate potrebbero non essere sufficienti laddove vi sia una problematica più seria: come accorgersi se qualcosa non va? Semplicemente monitorando se la caduta dei nostri capelli non si arresta e se si iniziano a notare zone sfoltite o diradate: in questi casi è opportuno indagare le ragioni di questo cambiamento, rivolgendosi ad un esperto che potrà indicarci il percorso migliore per ristabilire la salute della nostra chioma.

Le Zuppe Pronte Cirio

Bontà, tradizione e naturalità nelle nuove Zuppe Pronte Cirio

Cirio dal 1856 è una marca che porta sulla tavola prodotti d'alta qualità, dove la materia prima è l'ingrediente distintivo che esalta il gusto e la tradizione della buona cucina made in Italy, amata in tutto il mondo.

Con particolare attenzione alle esigenze di **gusto e praticità** del consumatore di oggi, dalla expertise Cirio nascono le **Zuppe Pronte**, una gamma di zuppe **in vetro** a base di legumi ed erbe aromatiche fresche.

Tradizione, innovazione e qualità.

Le Zuppe Pronte Cirio esaltano la bontà e la tipicità di una lavorazione casalinga e artigianale: preparate con la stessa passione di una volta, utilizzano una **ricetta semplice**, gustosa e genuina. Gli ingredienti sono altamente selezionati e di elevata qualità; ai **migliori legumi** viene abbinato un leggero soffritto impreziosito da **erbe aromatiche fresche e profumate** caratteristiche di un "sapore casalingo". Pomodoro ed olio evo aggiungono quel tocco di mediterraneità, segreto della grande cucina italiana...



Subito pronte, le Zuppe Pronte Cirio si possono scaldare a fuoco lento **in padella per pochi minuti** prima di servirle in tavola. **Gamma e confezioni.**

Le Zuppe Pronte Cirio sono disponibili in 3 referenze:

- **Zuppa di borlotti**, con i migliori borlotti cucinati in un delicato soffritto, un tocco di rosmarino, pepe nero ed olio extravergine di oliva.

- **Zuppa di lenticchie** gustose e saporite cucinate in un leggero soffritto di pomodoro con un pizzico di prezzemolo ed olio extravergine di oliva.

- **Zuppa di ceci** cotti lentamente come da tradizione in un saporito soffritto, con prezzemolo, semi di finocchio ed olio extravergine di oliva.

Vaso in vetro da 350 grammi al prezzo consigliato di 1,99 euro.

Le Zuppe Pronte Cirio sono disponibili nei punti vendita della Grande Distribuzione e della Distribuzione Organizzata.