

COME FAR RICRESCERE I CAPELLI

Le chiome si stanno diradando? Niente panico! I nostri specialisti ti consigliano le cure migliori: dai farmaci agli integratori, fino alla medicina rigenerativa. A seconda che il tuo problema sia light, medium o strong

di **Rossella Briganti e Alessandro Pellizzari**

**Se per molti uomini è un vero cruc-
cio, nonostante siano "abituati" a
vedere i coetanei (e non) calvi, come
dovrebbe reagire una donna, quan-
do vede in pericolo uno dei simboli
della sua femminilità?** «Non dico che
diventi sempre un dramma ma che causi
tanta preoccupazione sì», ci raccon-
ta il dottor Giovanni Chiarelli, derma-
tologo ospedaliero di lungo corso ed
esperto anche in tricologia. «Per for-
tuna, rispetto alla calvizie maschile,
quella femminile è meno diffusa e, il più
delle volte, abbiamo a che fare con di-
radamenti legati a carenze di sostanze
importanti per il capello o all'eccessivo
stress assolutamente gestibili con gli
strumenti della cosmeceutica, della
farmacologia o, nei casi più comples-
si, con un mix di approcci fra i quali
anche quello della medicina estetica e
rigenerativa».

Dal ferro allo stress

Si parte sempre da una diagnosi che
deve fare il dermatologo, lo specialista

(anche) del capello. «Gli esami del san-
gue sono in grado di scovare, in modo
semplice e veloce, uno dei motivi più
diffusi di caduta al femminile: la carenza
di ferro», spiega Chiarelli. «Sono forme
di alopecia lieve che vengono ben
risolte dall'uso di integratori che trovi
in farmacia, dove il dermatologo può
anche richiedere di preparare formule
su misura o mixate ai farmaci». «Le prin-
cipali forme di alopecia femminile sono
due. Quella androgenetica interessa il
30% dei casi ed è dovuta all'azione che
il diidrotestosterone (un ormone ma-
schile) esercita sui recettori presenti
nelle cellule dei follicoli piliferi», aggiun-
ge Piero Tesauro, chirurgo plastico a
Milano e presidente Sitri, la Società
italiana di tricologia. «La seconda è
l'alopecia aerata, una forma infiamma-
toria che comporta l'improvvisa caduta
in aree circoscritte, con la formazione
di chiazze prive di capelli. Si manifesta
spesso in periodi di stress acuto, dopo
un lutto o una malattia». Ma vediamo
come risolvere i vari problemi.

BETTY





diagnosi
cure
trattamenti strong

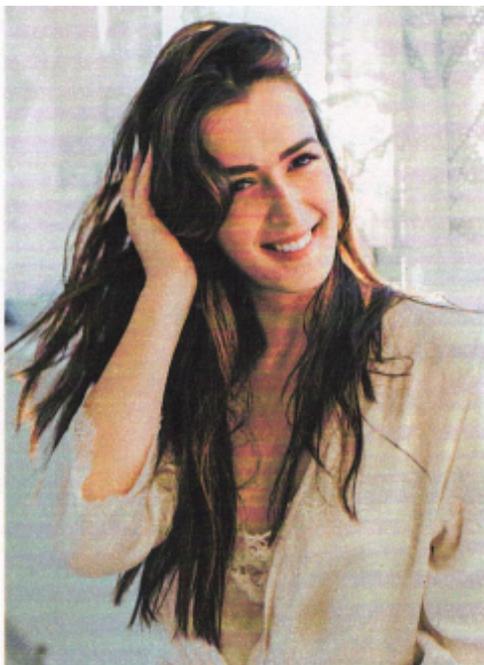
PRIMO STEP Pillole e fiale

Degli integratori abbiamo già detto, ottimi per certe forme "base" del problema. Ma c'è la versione "super" dell'integrazione, la rigenerazione. «Come per la pelle del viso esistono sostanze biorivitalizzanti, così sono stati formulati dei booster per capelli, ovvero un cocktail di sostanze rigeneranti ad alta concentrazione che viene infiltrato in tutto il cuoio capelluto con ottimi risultati», spiega il professor Giuseppe Sito, specialista in chirurgia plastica ed estetica a Milano, Napoli e Torino. «Durante la seduta viene iniettata una fiala di complessi vitaminici (soprattutto vitamine B2, B3, B12, B5), aminoacidi solforati che formano i "mattoncini" delle cheratine (come lisina, glicina, isoleucina, prolina), antiossidanti quali il glutathione e preziosi oligolementi che nutrono il capello come il ferro, lo zinco, il selenio, il manganese, il rame». Il complesso ristrutturante prevede un ciclo di 4-6 sedute (200 € l'una). Esistono poi le fiale anticaduta. «Segnalo quelle a base di aminexil, un cosmeceutico contenente principi biologicamente attivi che, alla concentrazione dell'1,5 %, è ben tollerato e privo di effetti collaterali», spiega Fiorella Bini, dermatologa esperta in tricologia medica a Firenze. «Contrasta la fibrosi, cioè l'indurimento della guaina connettivale che avvolge il bulbo, responsabile dell'atrofia e della miniaturizzazione del follicolo. Può rivelarsi un valido aiuto per contrastare perdite stagionali prolungate non patologiche, lievi o iniziali».

SECONDO STEP

Cocktail agli ormoni (e non)

La salute dei follicoli piliferi risente di alcuni ormoni che arrivano al cuoio capelluto attraverso i capillari sanguigni: estrone e cortisolo stimolano la crescita dei capelli, mentre il testosterone sollecita i peli del corpo e le ghiandole sebacee ma è nemico degli steli. Causa, infatti, la loro miniaturizzazione e il diradamento, fino alle forme gravi di alopecia androgenetica. Per contro, il progesterone ha un'azione antiandrogena. «Dopo un'accurata tricoscopia, il medico tricologo può prescrivere lozioni galeniche ad hoc, da far preparare dal farmacista, contenenti uno o più ormoni, soli o associati a minoxidil e melatonina», precisa Bini. «Frizionate con costanza sul cuoio capelluto, queste lozioni su misura sono molto utili in caso di telogen effluvium cronico, di alopecia androgenetica o da carenza di estrogeni, come si riscontra in molte donne in post-menopausa». La stemoxidina in lozione, invece, migliora la qualità e la densità dei capelli. «È stata poi scoperta una nuova fase del capello, dopo il telogen (caduta), chiamata kenogen, nella quale il follicolo è dormiente e resta vuoto, privo di fusto», aggiunge Sito. «Si è visto che nei soggetti affetti da alopecia androgenetica, per squilibri ormonali la fase inattiva dura di più. La stemoxidina è in grado di abbreviare il kenogen, aumentando la riserva di cellule staminali nascenti alla base del follicolo. Gli studi dimostrano che questa sostanza accorcia il periodo silente e stimola la fase proliferativa, con un sensibile aumento della densità delle chiome».



TERZO STEP

Farmaci

A un certo livello di "gravità" il medico deve ricorrere ai farmaci, per contrastare o bloccare la caduta e, in certi casi, ottenere una ricrescita.

Tra i farmaci più collaudati c'è la finasteride, molecola che si assume per via orale e che può essere prescritta anche alle donne non in età fertile (è teratogena). La sua azione? «Inibisce l'enzima 5-alfa reduttasi che, captato dai recettori della membrana cellulare, accorcia il ciclo vitale del capello. I risultati sono buoni, ma nel 5% dei casi può dare effetti collaterali quali il calo del desiderio sessuale», spiega il dottor Piero Tesauro. «Un altro farmaco usato da decenni è il minoxidil, in fiale al 2%, oppure in compresse da 0,25-5 mg al giorno. Migliora la vascolarizzazione, prolungando la fase anagen (di crescita) del capello, ma può comportare anch'esso effetti collaterali quali ipotensione, gonfiore alle gambe e alle palpebre e ipertricosi, cioè la comparsa di peli su viso».

QUARTO STEP

Rigenerazione

In tutte le forme di alopecia funziona bene la PRP (acronimo di platelet plasma rich, cioè plasma ricco di piastrine), una tecnica di medicina rigenerativa che riattiva il metabolismo follicolare grazie alle piastrine del sangue, i fattori di riparazione, rigenerazione e rinnovamento donatici dalla natura. «Dal braccio del paziente, viene prelevato un piccolo campione di sangue che, inserito in un kit, viene lavorato in modo che la parte chiara si separi dai globuli rossi. Quest'ultima, il cosiddetto plasma, è ricchissima di piastrine e viene iniettata con un ago sottilissimo nelle aree del cuoio capelluto diradate», spiega il dottor Piero Tesauro. Nel derma le piastrine libera-

no quei fattori di crescita indispensabili per rigenerare i tessuti danneggiati e stimolare la ricrescita follicolare, con un effetto anticaduta visibile fin dalla prima seduta di medicina rigenerativa (3 all'anno, circa 400 € l'una). Per tua sicurezza, devi affidarti solo a uno studio medico certificato, che sia stato autorizzato alla manipolazione di sangue ed emoderivati da un Centro trasfusionale ospedaliero, il quale funge da riferimento e garantisce l'osservanza del protocollo. Un'altra tecnica di medicina rigenerativa che va per la maggiore, pronta a rinvigorire le cellule presenti alla radice del fusto capillare, si chiama SEFFI (Superficial Enhanced Fluid Fat Injecton). «Si tratta di una terapia cellulare innovativa, che sfrutta un'altra componente naturale del nostro corpo: il grasso», spiega Alessandro Gennai, specialista



Identikit dei rimedi più usati ed efficaci

	Che cos'è	Per chi è indicata	Risultati ottenibili	Effetti indesiderati
INTEGRATORI	Mix di sostanze come le vitamine e gli aminoacidi	In molti casi di carenza: la più diffusa è quella di ferro	Contenere la caduta e ripristinare la fisiologia del capello	Di solito non ce ne sono se si seguono le indicazioni nei cicli
MINOXIDIL	Il più antico farmaco anti-caduta da usare in lozione	In molti casi, perché è una cura base abbinabile ad altre	Stimola la ricrescita: Meno efficace sulle alopecia estese e datate	Possibili irritazioni cutanee, ipotensione, ipertricosi
PILLOLA anticoncezionale	Il progesterone ha azione antiandrogenetica	Se il problema ha una forte componente ormonale	Rallenta il peggioramento del problema	Tensione mammaria, ritenzione idrica, emicrania, trombosi
CORTISONE	Per i problemi di capelli si usa a livello locale	Soprattutto in caso di alopecia areata	Blocca la caduta repentina e anomala (a chiazze) di steli	A livello topico non dovrebbe darne. Possibile secchezza
MIX GALENICO DI FARMACI	Mix di molecole farmacologiche e non preparate dal farmacista	In molti casi, anche in appoggio ad altre terapie non locali	Contribuiscono a fermare la caduta e a stimolare i bulbi	Di solito no perché sono costruiti con precise indicazioni del medico al farmacista
FINASTERIDE	È un inibitore del 5-alfa reduttasi che provoca la calvizie	Nel caso di alopecia androgenetica anche femminile	Arresta la caduta: i risultati migliori sugli uomini, variabili sulle donne	Essendo teratogena, in età fertile va assunta con un contraccettivo



in chirurgia plastica ricostruttiva a Bologna e Milano, docente al master in medicina estetica dell'Università Federico II di Napoli. «Apporta non solo fattori di crescita ma cellule staminali mesenchimali, estratte da un piccolo campione di tessuto adiposo del paziente stesso, prelevato da addome o fianchi. Del grasso si utilizza soprattutto la parte vasculo-stromale,

che si trova appena sotto la cute ed è molto vascolarizzata e ricca di cellule "nascenti". La procedura è semplice: con una cannula di 2 mm si aspira una piccolissima quantità di grasso, che viene lavato, centrifugato e separato in modo che la sua componente liquida vasculo-stromale venga raccolta in una siringa. Servirà a fare 25-30 microinfiltrazioni nel cuoio capelluto,

così rapide da non richiedere anestesia». Una volta iniettate nelle zone glabre, le staminali riattivano i bulbi impigrati, che riprendono a lavorare per germinare capelli robusti e sani. «Come dimostrano numerosi studi, tra cui quello pubblicato a fine 2019 su *Stem Cells Research Therapy*, le staminali rilasciano importanti Growth Factor, quali il PDGF (papillar dermal growth factor) che rivitalizza il terreno in cui affondano i bulbi, e il VEGF (vascular endothelial growth factor) che favorisce la vascolarizzazione e il nutrimento dello stesso». Il ciclo di trattamenti rigenerativi prevede da 2 a 4 sedute, intervallate 3-6 mesi l'una dall'altra (800 € l'una). ●