

Principi di Igiene

Tutti i consigli pratici per mantenere sani i capelli: come lavarli, asciugarli e come pettinarli

A proposito della pettinatura

Gli chignon troppo stretti e le 'code di cavallo' sono fattori di alopecia traumatica dovuta non solo a rottura dei fusti dei capelli ma anche al formarsi di micro emorragie sottoinfundibulari che esitano, alla fine, in cicatrizzazione della zona del bulge (tricotiomalacia).

L'asciugatura con spazzola e phon, le permanenti, la cotonatura e la scotonatura, rischiano di alterare la struttura dei capelli, di spezzarli o di strapparli.

Il fatto di tagliare o meno i capelli non ha mai modificato la loro crescita.

La spazzolatura deve essere fatta solo con spazzole dalle setole morbide i pettini devono avere denti arrotondati senza residui taglienti di lavorazione.

Le spazzole ed i pettini devono essere lavati regolarmente con acqua e sapone.

A proposito del lavaggio

E' importante usare uno shampoo di buona qualità le cui basi lavanti non siano aggressive. Il capello sopporta male i 'detergenti industriali'.

Non è mai consigliabile mescolare due shampoo diversi in quanto alcuni agenti tensioattivi non sono compatibili tra di loro il che comporta una 'presa in massa' dei capelli (che scompare soltanto con il taglio dei capelli).

La frequenza dello shampoo si è modificata nel corso degli anni:

-> solo 15 -20 anni fa, si sosteneva che i capelli dovessero essere lavati soltanto ogni 7 - 15 giorni, per evitare la possibile comparsa di una iperseborrea reattiva (gli shampoo dell'epoca erano effettivamente molto detergenti);

-> oggi che è dimostrato che la frequenza dello shampoo non influenza affatto la produzione di sebo, è ragionevole consigliare almeno un lavaggio alla settimana per i capelli secchi o normali, due o tre lavaggi settimanali per i capelli grassi a condizione di usare basi lavanti molto dolci ('shampoo extra-dolci').

-> una cattiva igiene del cuoio capelluto, che comporti la presenza e la persistenza di 'tappi dell'ostio', rende assai più difficoltosa la penetrazione di qualunque principio pertanto un corretto modo di lavarsi è l'alleato indispensabile di qualunque cura dermatologica che debba interessare il follicolo.

A proposito del cuoio capelluto seborroico

Noi contemporanei non sopportiamo più i capelli 'grassi' o 'umidi' ed il medico deve adattare la sua prescrizione al desiderio del pubblico.

La possibilità di seborrea reattiva dopo utilizzo di shampoo aggressivi aveva fatto nascere 15 anni fa l'aforisma: 'lo shampoo sta all'alopecia come lo zucchero sta alla carie', il che viene attualmente considerato totalmente falso.

E' importante lavare spesso i capelli grassi...ma con dolcezza! Un'applicazione unica di shampoo 'trattante' è preferibile al classico doppio lavaggio successivo.

A proposito del cuoio capelluto con forfora

Gli shampoo anti forfora sono il primo rimedio, Possono bastare in quanto contengono agenti realmente efficaci che sono contemporaneamente antimicotici, antibatterici e rallentano la formazione delle squame.

Talvolta è necessario aggiungere una terapia locale complementare, ma in tal caso lasciamo la cosmetologia per entrare in dermatologia.