

Stress e perdita dei capelli

Il fattore stress, sia fisico che psichico, può contribuire in modo considerevole alla perdita dei capelli.

Si parla di Telogen Effluvium per indicare la forma più frequente di caduta di capelli in conseguenza di uno stress psichico o fisico. Il telogen effluvium consiste in un aumento transitorio della caduta dei normali capelli 'a clava' (in fase telogen) dai follicoli a riposo del cuoio capelluto. Tale processo è conseguente ad un accelerato passaggio dalla fase anagen (fase di crescita) alla fase catagen ed infine alla fase telogen (fase di riposo) e si manifesta clinicamente con un aumento della caduta quotidiana dei capelli.

Quali sono le cause?

Le cause del telogen effluvium possono essere suddivise in due gruppi:

- stress fisico: con il termine di stress fisico si intendono tutti quei fattori che influiscono sulla crescita del follicolo: gravidanza seguita da aborto o da parto, sospensione o cambiamento di un contraccettivo orale, intervento chirurgico con anestesia totale, trauma fisico, dieta severa con notevole calo ponderale in breve periodo di tempo e malattie importanti, specialmente se con febbre alta.
- stress psichico: nel concetto di stress psichico rientrano numerose situazioni quali incidente automobilistico, trasloco, matrimonio, problemi affettivi o familiari, esami universitari e non.

E' molto frequente?

Il telogen effluvium è la seconda causa più frequente di alopecia (la prima è l'alopecia androgenetica). Può manifestarsi a qualunque età, senza predilezione di sesso.

Come si manifesta?

Il paziente presenta un notevole incremento della caduta dei capelli con un diradamento di grado variabile. La maggior parte dei pazienti è molto ansiosa, temendo di diventare calva. Spesso si recano dal dermatologo con un sacchetto di plastica contenente i capelli caduti. L'evento scatenante la caduta la precede di circa 6-16 settimane. Obiettivamente si osserva una caduta diffusa di capelli. Facendo scorrere le dita tra i capelli del paziente, ad ogni passaggio possono cadere moltissimi capelli, i quali sono tutti in fase telogen e hanno il caratteristico aspetto 'a clava'.

La caduta dei capelli interessa diffusamente tutto il cuoio capelluto, comprese le parti laterali e posteriori della testa. Se la caduta è abbastanza significativa da provocare un diradamento, l'alopecia risulta evidente su tutto il cuoio capelluto. Si osservano nuovi capelli corti in ricrescita, i quali sono più sottili rispetto ai capelli vecchi e hanno le estremità assottigliate. Spesso l'evento scatenante il telogen effluvium influisce anche sulla crescita delle unghie.

Qual è la prognosi?

La completa ricrescita dei capelli è abitualmente la regola. Solo nel telogen defluvium post partum, se la caduta dei capelli è grave e si ripete alle gravidanze successive, la ricrescita può non essere completa. Il telogen effluvium può persistere fino ad un anno dopo l'evento scatenante.

Come si cura?

La prima cosa da fare è eseguire una serie completa di accertamenti per identificare la causa del telogen effluvium. Pertanto è necessario eseguire degli esami ematici per accertare eventuali alterazioni tiroidee, una carenza di ferro o di altri minerali, un'alterazione nella produzione proteica. Dal punto di vista strettamente terapeutico spesso non è necessario alcun intervento. Il paziente deve essere rassicurato che il processo fa parte di un normale ciclo di crescita e di caduta dei capelli e che la ricrescita dei capelli è la norma nella maggior parte dei casi.

Nelle situazioni di maggiore caduta, è possibile ricorrere all'utilizzo di prodotti topici contenenti cheratina e mucopolisaccaridi; solo nei casi più gravi si ricorre all'applicazione topica di cortisone per qualche mese. E' stato riportato che la vitamina B e il calcio ad alte dosi possono essere utili, ma è probabile che si tratti solamente di un effetto placebo.