

Effetti dello stress

Quando si subisce un evento particolarmente stressante, si può avere un incremento della caduta dei capelli

Di Pat Curry, reporter di HealthScoutNews

Vi svegliate una mattina, e il cuscino è coperto di capelli. Non qualche sparuto pelo qua e là, ma decine e decine. Lo stesso avviene per lo scarico della doccia, per l'accappatoio con cui vi asciugate.

Potrebbero esserci varie cause, ragion per cui è meglio farsi vedere da un dottore. Tuttavia, i medici vi potranno anche dire che la causa è un evento particolarmente stressante avvenuto nella vostra vita, come la perdita di una persona cara, oppure un licenziamento, la nascita di un figlio o un incidente grave.

'Sul piano medico si può dire che i pazienti sotto stress vanno incontro ad un cambiamento radicale e uno sbilanciamento del loro organismo', dice la Dott.ssa Wilma Bergfeld, direttrice della sezione ricerche cliniche nel Dipartimento di Dermatologia alla Cleveland Clinic.

'I follicoli in crescita costituiscono i gruppi cellulari più sensibili dell'organismo. Qualunque cosa avversi il corpo, si riflette sui capelli.'

Il termine medico è telogen effluvium, e fa riferimento a una delle fasi del normale sviluppo dei capelli. La fase anagen è quella che si ha quando il capello è in fase di crescita; la fase telogen si ha quando muore, si dissalda dal follicolo e cade. Nel normale corso della crescita dei capelli, un nuovo capello dovrebbe essere subito pronto a sostituire quello in caduta.

Solitamente si perdono 100 capelli al giorno dei più di 100.000 presenti mediamente nello scalpo. Normalmente, circa il 10% di questi sono in fase telogen; quando si verifica il telogen effluvium, il bilancio slitta, e circa il 30% dei capelli va in fase telogen.

'Un certo numero di situazioni di stress psicofisico possono causarlo', dice la Bergfeld. I bambini perdono capelli dopo forti febbri o infezioni prolungate. Nei bambini con più di 10 anni e negli adulti, ciò può essere segno di uno stato di origine metabolica o genetica.

'Una prolungata caduta dei capelli è anomala: definisce uno stato patologico', dice.

Può essere sintomo di una precoce calvizie in maschi e femmine, fatto di origine genetica. Le [altre possibili] cause possono essere carenze alimentari, sbilanciamenti tiroidei o sindrome da policisti ovarica. In aggiunta, questo stato può essere innescato da farmaci quali riduttori dei lipidi, pillole per il controllo della gravidanza, oppure da terapie di compensazione ormonale o trattamenti a base di erbe condotti senza criterio.

Una volta scartata l'ipotesi di una causa fisiologica o di origine farmacologica, guardate il calendario e cercate di ricostruire cosa sia successo nella vostra vita negli ultimi mesi.

'Non stiamo parlando del normale stress di tutti i giorni', dice la Bergfeld. 'Questo è quel tipo che ti può quasi annientare.'

Il Dott. Oscar Klein, internista e psichiatra di New York City, dice che la caduta dei capelli legata allo stress è simile a quanto avviene durante la chemioterapia.

'Chimicamente parlando, è sostanzialmente lo stesso processo', dice. 'E' un duro colpo per tutto il sistema psicofisico: sebbene lo shock sia fisico, esso intacca tutto l'organismo, secondo la ben nota dualità mente-corpo.'

Fortunatamente per chi non ha predisposizioni genetiche alla calvizie, il telogen effluvium dovrebbe regredire spontaneamente in un arco di tempo da sei mesi a un anno.

'Compito del medico è di assicurare il paziente sul fatto che i suoi capelli non cadranno all'infinito', dice Klein, che è direttore medico del Physicians Hair Growth. 'I pazienti possono arrivare a perdere anche metà dei loro capelli, e questo può essere addirittura spaventoso.'

La perdita di capelli può essere attenuata con l'uso di minoxidil topico e shampoo a base di ketoconazolo, dice la Bergfeld, raccomandando altresì a chi soffre di questo disturbo di seguire una dieta bilanciata, assumere un complesso multivitaminico con ferro e zinco, e di non maltrattare lo scalpo.

'Come dico sempre, dovrete trattare lo scalpo come trattereste un maglione di cashmere. Non lo brucereste, né impieghereste agenti chimici aggressivi su di esso, non è così?'

'La prima cosa da fare è andare alla ricerca di uno specialista competente. I dermatologi posseggono la preparazione più adeguata in tal senso', dice la Bergfeld. Ugualmente, però, essa incentiva i pazienti a non interrompere la ricerca dello specialista se uno di questi ha dichiarato che non c'è nulla da fare.

'Alcuni medici, molto semplicemente, non pensano che la perdita di capelli sia un problema così grave da doversene prendere cura', dice. 'E invece è un problema che può avere una portata devastante in chi ne soffre. Come nell'acne, l'autostima va a farsi benedire. La vita sociale va a farsi benedire. La capacità di trovare un lavoro va a farsi benedire. Questo problema può essere fonte di una grave depressione. Sotto certi aspetti, è un problema tanto rilevante quanto altri, ben più considerati.'

Cosa fare: per ulteriori informazioni sul telogen effluvium e foto che diano un'idea di ciò di cui si tratta, visitate il Canadian Hair Research Foundation.

E' reperibile un articolo sul trattamento ivi adottato contro il telogen effluvium negli American Medical Association's Archives of Dermatology.