

STRATEGIE DI BELLEZZA PER I CAPELLI

Come succede alla pelle, anche i nostri capelli cambiano con l'avanzare dell'età e in conseguenza al nostro stile di vita.

Per capire in che modo il passare del tempo influisce sulle nostre chiome, e soprattutto perché, bisogna conoscere a fondo i capelli e la loro struttura.

COSA DANNEGGIA I CAPELLI?

Sono tanti i fattori che possono alterare il ciclo di vita dei capelli e modificarne l'aspetto rendendoli più sottili e sfibrati:

- Fattori interni, come variazioni ormonali, stress e alcuni farmaci.
- Fattori esterni di tipo ambientale, come sole, cloro o salsedine.
- Fattori esterni di tipo chimico, come colorazioni, decolorazioni, stirature o permanenti.
- Fattori esterni di tipo meccanico, come l'uso di phon, spazzola o piastra.

Ma non è tutto: anche lo stress ossidativo gioca un ruolo fondamentale nello stato di salute del capello e del cuoio capelluto. In altre parole... anche i capelli invecchiano.

LE CAUSE DELL'INVECCHIAMENTO

Con l'età i capelli subiscono numerosi cambiamenti:

- diventano meno elastici e meno resistenti,
- sono più sottili, ruvidi e meno definiti al tatto,
- il loro colorito diventa più spento e compaiono capelli grigi e bianchi.

Tutti questi cambiamenti derivano da due cause principali:

- il danneggiamento della cuticola, che diventa più frastagliata e disordinata,
- l'invecchiamento fisiologico del follicolo pilifero, che produce capelli sempre più fragili. Il follicolo pilifero è una piccola sacca formata dall'epidermide che rientra in profondità nel derma, fino a 1 centimetro. È qui che il capello nasce, cresce e riceve nutrimento.



COME MANTENERE I CAPELLI LUMINOSI

La cuticola è lo strato più esterno del capello: ha una funzione protettiva ed è composta da numerosi strati di cellule organizzate a squame.

Se la cuticola è sana, le scaglie si sovrappongono le une alle altre riflettendo la luce e rendendo il capello più luminoso. Quando invece le scaglie della cuticola non si sovrappongono regolarmente il capello diventa ruvido e opaco.

Ovviamente, dato che la cuticola è la parte più esposta del capello, è anche la prima ad essere danneggiata dalle aggressioni esterne.

LA "BEAUTY ROUTINE" PER CAPELLI

Una corretta strategia anti-età per capelli deve agire su tutti i livelli del capello: bulbo, cuoio capelluto e fibra capillare.

Il primo passo è la detergenza, che agisce sia sul cuoio capelluto sia sulla fibra. Scegli shampoo con tensioattivi delicati e ricchi di ingredienti idratanti e nutrienti.

Dopo lo shampoo applica sempre un balsamo: oltre a rendere i capelli più facilmente pettinabili, deve anche proteggere dal calore del phon o dai ripetuti colpi di spazzola.

La qualità della cuticola è fondamentale per avere capelli belli e resistenti: usa 1 o 2 volte a settimana trattamenti specifici per riparare e proteggere la fibra del capello.

Ma prendersi cura della parte esterna dei capelli non basta: anche il cuoio capelluto ha bisogno di attenzioni specifiche.

Se non è in salute, infatti, influenzerà negativamente la qualità della fibra capillare e il capello diventerà più esposto agli stress esterni. Per questo è utile applicare con regolarità prodotti mirati ad azione antiossidante e rinforzante, che stimolino il follicolo e aiutino far crescere un capello vitale.

Il trattamento anti-età globale per capelli lo puoi trovare in farmacia.