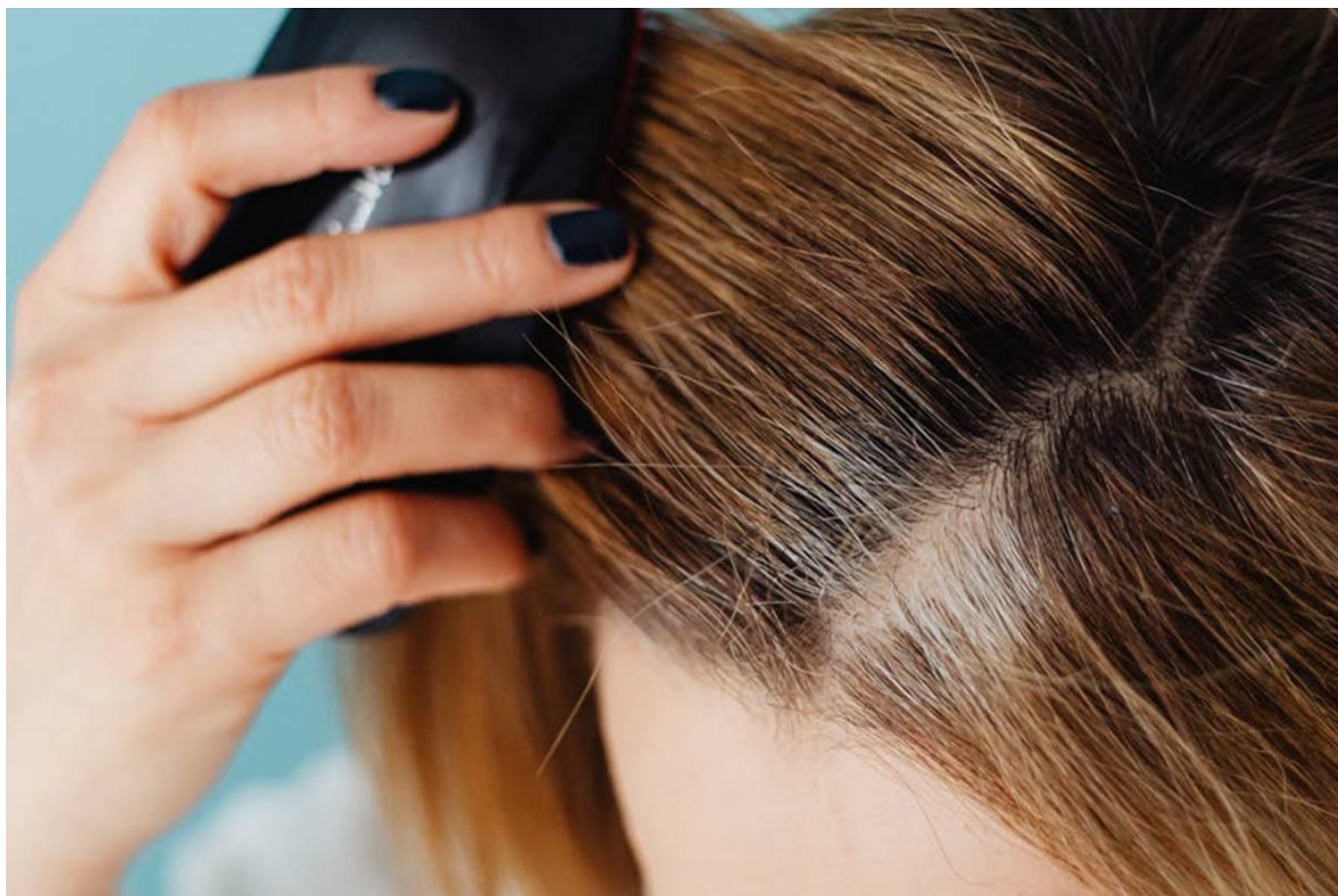


COSA PROVOCA LA CADUTA DEI CAPELLI NELLE DONNE?

12 Ottobre 2023



La caduta dei capelli nelle donne può derivare da diverse cause e avere diverse origini. Parliamo di fattori a volte anche molto differenti, come l'età, lo stress e i cambiamenti stagionali, che possono stimolare una reazione nell'organismo che si manifesta anche attraverso la caduta dei capelli. Tuttavia, spesso si tratta di un processo fisiologico di rinnovamento dei capelli e, in questi casi, si osserva una successiva ricrescita che deve assicurare sulla salute della propria chioma.

Cause della caduta dei capelli nelle donne

Le cause della caduta dei capelli possono essere molteplici e includono:

- Carenze nutrizionali: una dieta povera di nutrienti essenziali può influire sulla salute dei capelli e causarne la caduta.
- Disturbi infiammatori come l'alopecia areata: questa condizione può portare alla perdita dei capelli a chiazze a causa di una risposta autoimmune.
- Fattori ormonali: squilibri ormonali, come quelli causati dalla gravidanza o dalla menopausa, possono contribuire alla caduta dei capelli.
- Condizioni psicologiche alterate, come lo stress: livelli elevati di stress possono influire sul ciclo di crescita dei capelli e causarne la caduta.

Per quel che riguarda l'alopecia, si tratta di una condizione che interessa perlopiù gli uomini, anche se, nelle donne può presentarsi come alopecia androgenetica, nota anche come alopecia non cicatriziale, determinata principalmente da fattori genetici. In questa condizione, i capelli si assottigliano nella parte anteriore e superiore del cuoio capelluto, e l'area

interessata tende ad espandersi nel tempo. Questo tipo di diradamento può anche verificarsi in presenza di alti livelli ormonali, come nella sindrome dell'ovaio policistico.

Prima di proseguire: il nostro consiglio è di valutare attentamente le cause specifiche della caduta dei capelli per adottare le misure adeguate al fine di prevenirla e trattarne la perdita. In molti casi, consultare un professionista può aiutare a identificare le cause sottostanti e a sviluppare un piano di trattamento appropriato.

Come rimediare alla caduta dei capelli

Una perdita tra i 20 e i 60 capelli al giorno è del tutto naturale, dato che fa parte del naturale ciclo di vita di un capello. Una perdita maggiore, e l'assenza della ricrescita, possono essere campanelli d'allarme che devono portare a prendere le dovute contromisure, ricorrendo a prodotti di qualità, come quelli della linea [Bioscalin](#).

Di solito, quando si determina che la causa della caduta dei capelli è l'Alopecia, potrebbe essere necessario l'uso di farmaci, anche perché provoca una notevole perdita di capelli anti-estetica in specifiche aree del cuoio capelluto.

Quando si tratta di una tipologia di alopecia, è possibile ricorrere a prodotti sotto forma di schiuma o lozione, da applicare direttamente sul cuoio capelluto due volte al giorno per bloccare la caduta dei capelli dopo 3-4 mesi di trattamento.

Tuttavia, sarà il medico specialista a indirizzare il trattamento farmacologico corretto dopo aver identificato la causa principale.

Quando, invece, la caduta dei capelli è causata da stress, cambiamenti stagionali, inquinamento, fumo o l'uso di prodotti cosmetici troppo aggressivi, basta seguire le buone abitudini di cui vi parliamo di seguito, oltre a ricorrere all'assunzione di integratori che forniscono tutti i nutrienti necessari per favorire la crescita dei capelli.

Le buone abitudini

Tra i metodi naturali per prendersi cura dei capelli, gli oli naturali come l'olio di argan, di mandorle e di cocco sono ricchi di acidi grassi essenziali e vitamine che apportano forza e luminosità alla chioma.

L'alimentazione svolge anch'essa un ruolo importante: bisogna sempre assumere una quantità adeguata di proteine, vitamine B12 e C, e ferro che sono essenziali per la salute dei capelli.

Inoltre, è bene seguire alcune buone abitudini come:

- Evitare l'uso di detergenti troppo aggressivi.
- Lasciare che i capelli si asciughino all'aria, se possibile, o utilizzare il phon a bassa temperatura, mantenendo una distanza di almeno 20 centimetri dalla testa.
- Evitare di lavare i capelli ogni giorno e farlo con acqua tiepida.
- Massaggiare accuratamente lo shampoo, partendo dalle radici, utilizzando le dita per stimolare la circolazione del cuoio capelluto.
- Applicare il balsamo sulle punte e lungo tutta la lunghezza dei capelli, evitando il contatto con il cuoio capelluto.