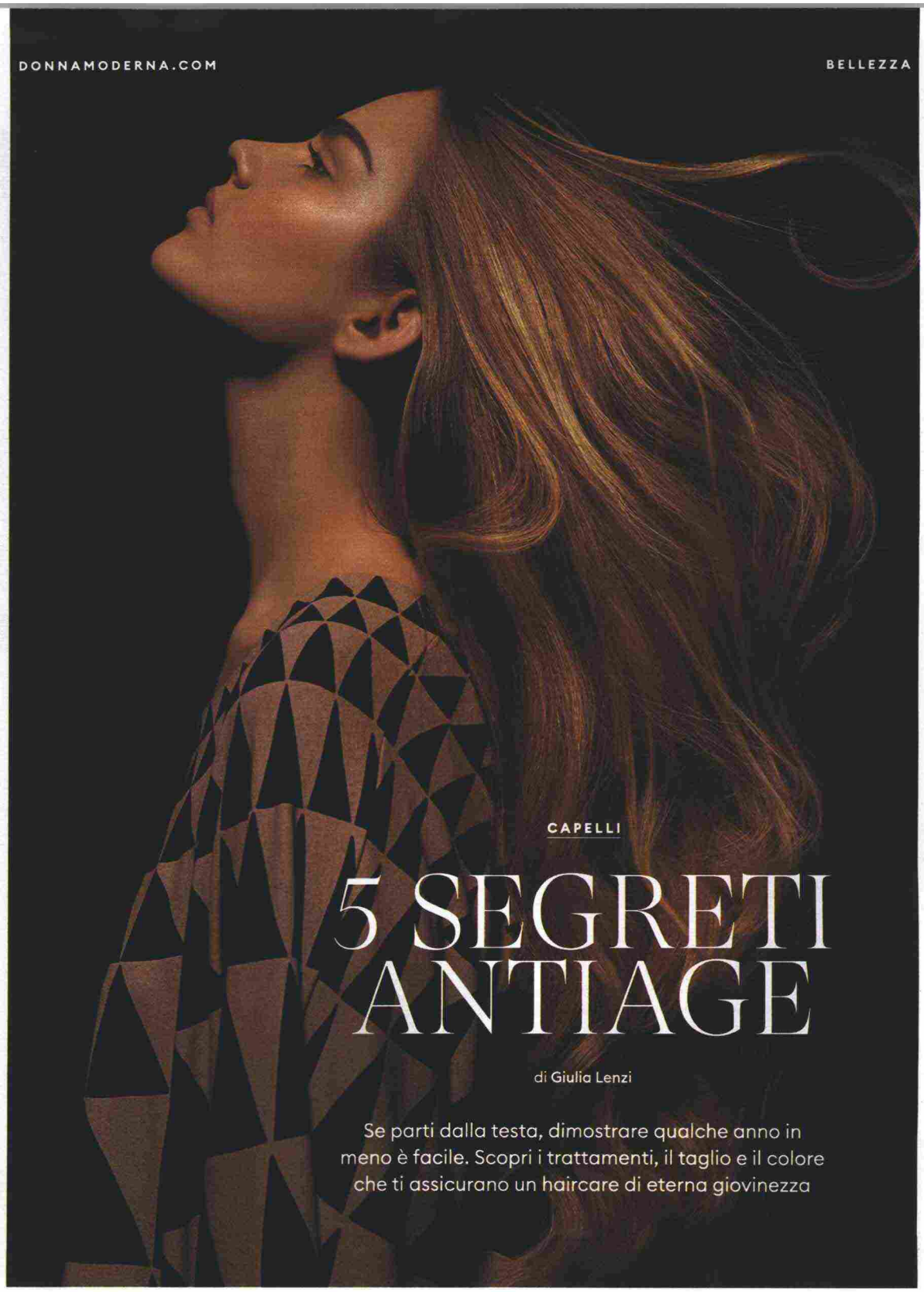
Tiratura: 233.249 Diffusione: 161.389

DONNA MODERNA

Settimanale

Data 17-10-2019
Pagina 101/05
Foglio 1 / 5



CAPELLI

5 SEGRETI ANTIAGE

di Giulia Lenzi

Se parti dalla testa, dimostrare qualche anno in meno è facile. Scopri i trattamenti, il taglio e il colore che ti assicurano un haircare di eterna giovinezza

PH. CARINA JAHN_BLAUBLUT

105511

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL TRATTAMENTO RIGENERANTE DA FARE IN SALONE

Non è solo una questione di capelli bianchi: se anche mantiene il colore, la chioma risente del passare del tempo. In particolare, i cambiamenti ormonali tipici dei 40-50 anni ne modificano la struttura: la cheratina diminuisce, quindi i fusti si assottigliano e perdono vigore, e rallenta la produzione di melanina, perciò compaiono fili bianchi. Ma le cure ci sono. «Si può cominciare usando tinte naturali che non danneggiano ma restituiscono le sostanze di cui la chioma comincia a essere priva» spiega Sergio Carlucci dei saloni Toni&Guy. «E poi c'è il bagno di proteine, effettuato con un mix di cheratina addizionata ad aminoacidi, come cistina e cisteina. A differenza del trattamento usato solitamente per lisciare i capelli, che prevede l'uso della piastra, qui la cheratina viene tenuta in posa senza fissaggio a caldo. In tal modo, riempie e ricompone la struttura capillare, aiuta a dare corpo e volume anche alle ciocche più fini e rende la piega più duratura».

TINTURE SÌ, MA DOLCI

Per coprire i capelli bianchi o provare un colore nuovo senza danneggiarli, scegli le tinte naturali: puoi optare per quelle 100% vegetali (come Herbalia di Garnier, che utilizza i poteri coloranti delle tinture delle piante) oppure per quelle all'henné, che ha un'azione colorante ultralight e dolce sui capelli (per esempio, il Gel Riflessante all'Hennè di L'Erbolario). Se hai una cute ipersensibile, punta sui prodotti di *clean beauty*, che non usano sostanze aggressive: Shine on Fast di Bionike è priva di ammoniaca, conservanti, glutine e testata per minimizzare la presenza del nickel.

IL TIP ANTICADUTA DELLO SPECIALISTA

«Perdere fra i 50 e i 70 capelli al giorno è assolutamente normale» dice la dermatologa Bianca Maria Piraccini, professoressa dell'Università di Bologna ed esperta in tricologia. «Quando li perdiamo, dobbiamo chiederci se nei tre mesi precedenti ci sono stati eventi stressanti, come diete drastiche, terapie farmacologiche particolari o un'esposizione eccessiva al sole. In tal caso, non c'è da preoccuparsi: la caduta è fisiologica». Quali strategie mettere in atto per contrastarla? Innanzitutto assumere integratori alimentari specifici a base di minerali (ferro, zolfo, zinco), vitamine (biotina, vitamina B), aminoacidi (cistina) e antiossidanti (da quelli dell'uva alla vitamina C). Per stimolare la crescita, poi, oggi la tecnica medica meno invasiva e più efficace è il mix di microneedling e ionoforesi. Consiste in un primo step, durante il quale si passano rulli dotati di microaghi sul cuoio capelluto (il microneedling in questo caso è così leggero che non serve l'anestesia). Quindi si cosparge la testa con un gel ricco di fattori di crescita, che vengono fatti penetrare a fondo nel bulbo pilifero attraverso la ionoforesi». Il trattamento (*da 200 euro* a seduta) dura 20 minuti e va ripetuto 3/4 volte a distanza di un mese. «La caduta, invece, deve allarmare se si fa più abbondante e supera i 2-3 mesi. E il consiglio è rivolgersi a uno specialista» conclude Piraccini.

IL COLORE CHE DÀ LUCE AL VISO

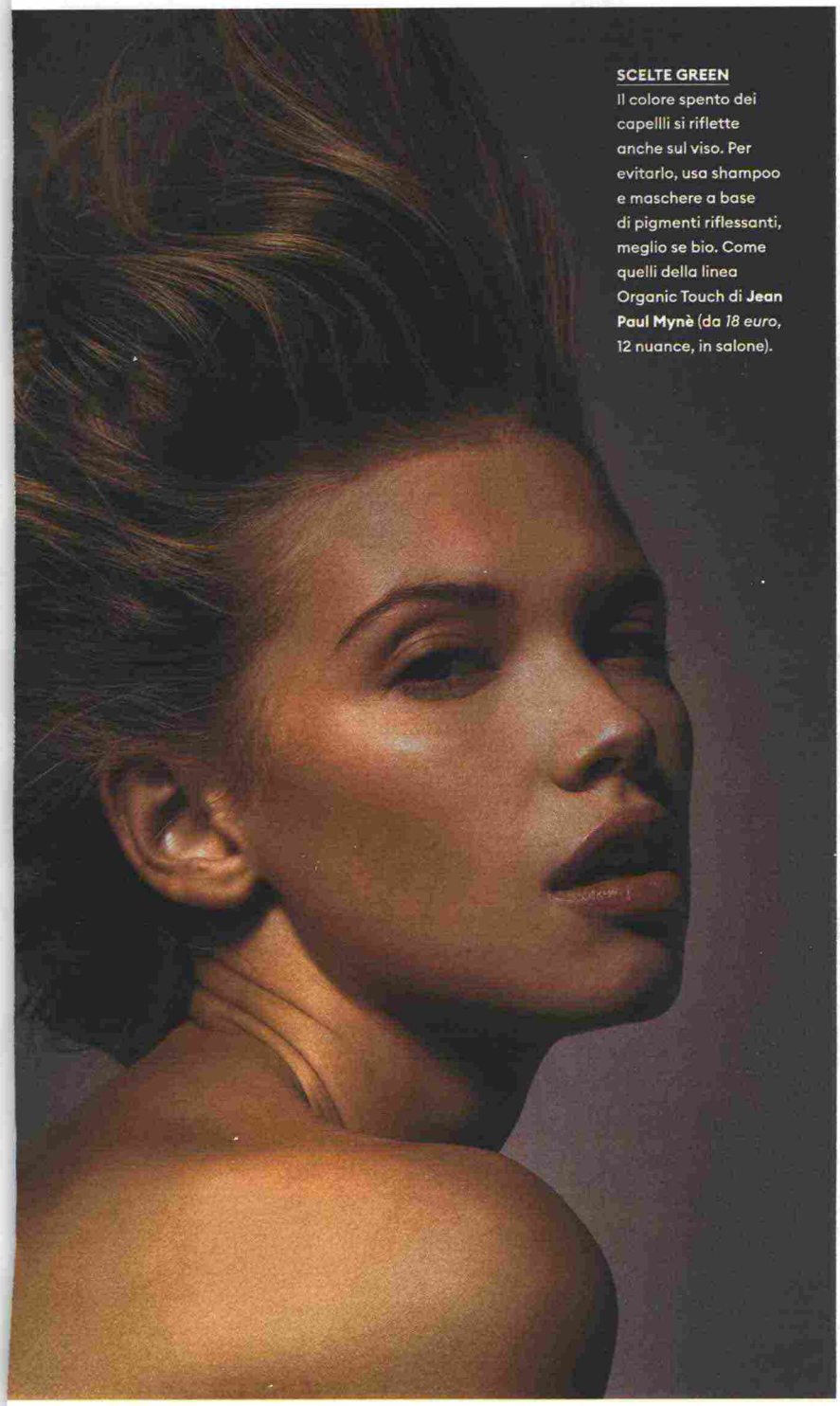
Per dimostrare qualche anno in meno a volte basta rinfrescare il colore, puntando su tinte calde e schiariture a effetto. Dopo i 40 anni, la regola d'oro è evitare nero, mogano e toni scuri e piatti (spengono l'incarnato) a favore delle sfumature come il caramel-

PH. ROMAN WALCZYNA_BLAUBLUT

PER SCIOGLIERE I NODI SENZA ROVINARE LE CIOCCHE, SCEGLI UNA SPAZZOLA CON I DENTI MORBIDI E FLESSIBILI CHE, IN PIÙ, MASSAGGIANO E RILASSANO IL CUOIO CAPELLUTO. COME QUELLI DELLA SPAZZOLA DISTRICANTE DI JEAN LOUIS DAVID (*5,90 EURO*).

105511

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



SCELTE GREEN
Il colore spento dei capellli si riflette anche sul viso. Per evitarlo, usa shampoo e maschere a base di pigmenti riflessanti, meglio se bio. Come quelli della linea Organic Touch di **Jean Paul Mynè** (*da 18 euro*, 12 nuance, in salone).

SHAMPOO & CO.

1. Trattamento spray protettivo alla cheratina, con un'azione anticrespo e antiumidità: K-Respect Smoothing Maintainer Mist di **Milk_Shake** (*23 euro*, in salone). **2.** Il potere rigenerante dei semi di lino in Gentle Exfoliating Scrub di **Alfaparf** (*19,90 euro*, in salone) che libera il cuoio capelluto dalle impurità e lo riequilibra. **3.** Deterge e rinforza i capelli sensibilizzati: Shampooing Actif N di **La Biosthétique** (*29 euro*, in salone). **4.** L'azione combinata di fiore di loto e provitamine rende la Maschera Hair Biology Folti e Brillanti di **Pantene** (*5,99 euro*) ideale per capelli sottili e danneggiati.

105511

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

RINFORZANTI

1. Una formula studiata per frenare la caduta dei capelli e favorire la ricrescita: Cadu-Crex Anti-Caduta PLC 7 di **Labo** (*39 euro*, 20 fiale, in farmacia). **2.** Con estratto di ginepro, aiuta a ripristinare il naturale ciclo biologico dei capelli: Healthy Scalp Energizing Lotion di **Screen** (*39,60 euro*, 6 fiale, in salone). **3.** Un siero rinforzante per ciocche fragili arricchito con cellule staminali della vite, vitamine, arginina e peptidi: Morphosis Reinforcing Activator di **Framesi** (*68,50 euro*, 12 fiale, in salone). **4.** La lozione Phytonovathrix di **Phyto** (*98 euro*, 12 fiale, in farmacia) agisce su corpo, crescita e forza dei capelli. **5.** Estratti naturali, arginina e olio essenziale di limone per migliorare la microcircolazione e stimolare la crescita: Triphasic Reactional di **René Furterer** (*69 euro*, 12 fiale, in farmacia).

S.O.S. CALORE
Il brushing non solo rovina i capelli: li invecchia. Prima di asciugarli con il phon (o passare piastra o ferro), applica un prodotto che li protegga dal calore. Lo spray Go Repair Nectar di **Jean Louis David** (*da 27 euro*, in salone) li lascia soffici e brillanti.

105511

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PH. EMRE GUVEN_BLAUBLUT

lo. «Soprattutto servono effetti luce che diano movimento e vivacità anche ai tratti del viso» dice Angela L'Altrella, colorista di Jean Paul Mynè. «La tecnica ideale, che arriva dal make up, è lo strobing, capace di valorizzare la luminosità ed esaltare i punti forti. È il segreto di splendide over 50 come Jennifer Lopez e Sarah Jessica Parker: la radice rimane sempre scura poi si aggiungono schiariture studiate in base all'ovale. Sui volti a cuore o a diamante, il punto luce più evidente dovrebbe partire dalle guance in giù, su quelli tondi o squadrati, invece, dal collo in giù. Così i lineamenti si riproporzionano e sembrano sollevati».

IL TAGLIO ANTIETÀ

Lo haircut che ha il potere di togliere qualche anno? Il caschetto, appena scelto da Monica Bellucci per festeggiare i suoi 55 anni. «Un bob che si appoggia sulle spalle dà freschezza al viso» conferma Irene Greco, celeb hairstylist. «Ma, per scegliere la linea giusta, bisogna sempre guardare una persona nel complesso. In genere, è bene evitare geometrie e forme piene, rigide, compatte. La chioma va sfoltita per renderla più leggera e dinamica: i capelli non devono perdere movimento e i volumi devono risultare naturali, non ingessati. Quanto alle lunghezze, è falso che dai 60 anni i capelli devono essere corti: il rischio è di indurire i lineamenti. In ogni caso, mai scendere sotto le scapole».

NUMERI CHE CONTANO

Ti sei mai chiesta quanti capelli abbiamo in testa? Sono circa **100/150.000**. Di questi, circa il **90%** si trova in una fase di crescita, periodo in cui si allungano mediamente di **1-1,5 cm** al mese. I capelli vivono **4-7 anni**; quando ne perdiamo uno, occorrono **2-3 mesi** perché il bulbo pilifero ne produca un altro. Infine, le ciocche sono costituite per circa l'**80%** da cheratina, per il **10-15%** da acqua mentre il **5-10%** che resta è composto da pigmenti, minerali e lipidi.

LO SCRUB EFFETTO DETOX

Curiamo i capelli ma dimentichiamo il cuoio capelluto. E, invece, anche cute e bulbi piliferi devono essere in salute, e per farlo basta aggiungere un paio di gesti alla routine. Una volta a settimana, massaggia la testa con oli e lozioni nutrienti per migliorare il microcircolo. Ottimo il grooming, cioè spazzolare i capelli con setole molto morbide: allenta la tensione, rende la cute più elastica e permette ai fusti di crescere meglio. Sì anche a maschere e scrub lenitivi o detossinanti da usare prima dello shampoo: utili a tutti e a ogni età, sono fondamentali per chi vive in città (lo smog si deposita anche sulla testa) e per chi ha superato i 60 (quando aumenta la produzione di sebo). Proprio come per viso e corpo, l'azione detox dei cosiddetti "scalp treatment" libera il cuoio capelluto da ciò che può ostruire e causare prurito o irritazioni, ristabilendo un buon equilibrio.

BOOSTER

1. Defence KS TricoSafe Trattamento Anticaduta Intensivo di **Bionike** (*90 euro*, in farmacia) protegge e rinforza le ciocche. **2.** K05 Revitae di **Kaaral** (in salone) è un trattamento combinato che stimola le cellule staminali e risveglia i bulbi piliferi: lo Shampoo Energizzante (*18 euro*) dà elasticità a cute e capelli, la Lozione Densificante (*68 euro*) irrobustisce lo stelo e stimola la crescita. **3.** Con acido ialuronico e proteine, si vaporizza prima o dopo l'asciugatura per idratare e proteggere la chioma: Hair Booster di **Biopoint** (*17,90 euro*).

105511

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.