

SCHEDA CONSIGLIO

Caduta Capelli



Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

Caduta Capelli

La caduta dei capelli è un processo fisiologico che si accentua in primavera e in autunno.

Diversi fattori possono interferire con il normale ciclo di ricrescita: età, stress, uso frequente di prodotti non dermoaffini, malattie e assunzione di farmaci, sbalzi ormonali, agenti esterni (ad esempio sole, cloro, salsedine), stress chimici (colorazioni, permanente) e stress meccanici (phon, piastra, acconciature) ma anche scorretta alimentazione.

Con una dieta sana e bilanciata, infatti, possiamo assumere i nutrienti necessari a rinforzare i capelli.



Alimenti consigliati

Vitamine del gruppo B, E e C, zinco, zolfo, selenio, rame.

Alimenti ad alto contenuto di metionina: formaggi, uova, pesce, carne e pollame.

Frutta e verdura a volontà, soprattutto spinaci, broccoli, cavolfiori, carote, cipolla, zucca, verdure a foglia verde, aglio, porri, agrumi, kiwi, uva, pesche, albicocche.

Cereali integrali, miglio, avena, noci, nocciole, mandorle, germe di grano, semi di girasole, sesamo e zucca.



Consigli sullo stile di vita

- Lavare i capelli con **prodotti specifici** e dermocompatibili per tonificare, stimolare e riequilibrare la secrezione del cuoio capelluto.
- Completare il trattamento con prodotti che **stimolino i processi di rivitalizzazione** del bulbo.
- Dopo il lavaggio, tamponare con l'asciugamano senza strofinare.
- **Evitare trattamenti aggressivi** come tinte e decolorazioni.
- Spazzolare delicatamente i capelli
- **Non usare temperature troppo elevate** durante il lavaggio e l'asciugatura. Tenere il getto d'aria calda del phon a una distanza di circa 25 centimetri dai capelli.
- Non eccedere con il consumo di alcolici.
- Favorire il benessere psicofisico.
- In presenza di una caduta eccessiva e prolungata si consiglia di **consultare il dermatologo** per identificare la causa e agire in modo mirato.



Alimenti sconsigliati

Cibi ricchi di grassi saturi: fritti, formaggi, burro, strutto, carne rossa, salumi e insaccati.

