

numero

53

Anno 9
Novembre | Dicembre 2019

www.bgsalute.it

Poste Italiane spa Sped. in Abb. Postale
DL 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004
N.46) Art. 1 comma 1 LO/BG



Bergamo salute

PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

30
MILA
COPIE

12

Influenza 2019-2020
MENO "CONTAGIOSA"
MA PIÙ INSIDIOSA

18

Il segreto per vivere bene?
MEDITARE 10 MINUTI
AL GIORNO

20

"Cyclicity Diet"
LA DIETA CHE SI ADATTA
AGLI ORMONI FEMMINILI

38

Fatbike
SU GHIACCIO E SENTIERI
DI MONTAGNA



Bergamo Salute è sempre con te:
leggila integralmente dal tuo computer,
tablet o smartphone www.bgsalute.it

16

Francesco Graziano

Così sono diventato un angelo della notte



Guida alla scelta dello **shampoo** giusto

• A CURA DI VIOLA COMPOSTELLA

● La scelta dello shampoo giusto è molto importante non solo per avere capelli belli e luminosi ma soprattutto per mantenere la chioma e il cuoio capelluto sani. Non sempre però è facile capire quello più adatto a noi. «*Lo shampoo è il prodotto cosmetico che maggiormente deve interagire con la fisiologia di capelli e cuoio capelluto, sia per frequenza d'uso sia per funzione. Il suo compito è detergere e rimuovere lo "sporco" da capelli e cuoio capelluto rispettandone la salute. Per questo è importante sceglierlo in base alle*

diverse tipologie di capelli e cute, alla funzione specifica che deve svolgere, oltre che al livello di gradimento individuale» osserva la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia).

Dottoressa Vasselli, quali caratteristiche deve avere un buono shampoo?

Innanzitutto deve rispettare il più possibile il film idrolipidico di protezione dei capelli e del cuoio capelluto e il pH della cute, diverso sul

cuoio capelluto rispetto alla cute corporea. Le altre funzioni sono:

- rimuovere efficacemente lo sporco sia esogeno (causato dagli agenti esterni ambientali) sia endogeno (composto da detriti cellulari e secrezione cutanee come sebo, sudore);
- aiutare il ripristino del pH ideale;
- migliorare l'idratazione e la protezione cutanea;
- non indurre fenomeni di irritazione e/o sensibilizzazione.

Il substrato su cui lo shampoo interviene è da un lato la superficie cutanea (in questo caso il cuoio

Tensioattivi: non sono tutti uguali

Anionici (detti primari). Sono quelli più usati, hanno una grande capacità detergente e schiumogena ma sono aggressivi e spesso irritanti (sodium laureth sulfate o SLES e il sodium lauryl sulfate o SLS).

Cationici. Hanno un potere detergente piuttosto basso, così come la capacità schiumogena; sono utilizzati principalmente in balsami e condizionanti (centrimonium chloride, il behentrimonium, esterquat etc.).

Anfoteri o anfionici (detti secondari). Sostengono la schiuma rendendola più durevole, riducono il potenziale irritativo del tensioattivo primario, viscosizzano (betaine, anfocetati etc.).

Non ionici. Poco schiumogeni, sono buoni detergenti e hanno un'elevata tollerabilità cutanea (lauryl glucoside, cetearyl glucoside, coco-glucoside etc.). ●

capelluto), dall'altro il fusto del capello. In entrambi i casi interagisce quindi con la prima importante barriera protettiva: il cosiddetto "film idrolipidico", prezioso insieme di acqua e lipidi, autoproduzione cutanea, che copre la superficie della pelle e dei capelli, svolgendo un importante ruolo di protezione e di mantenimento della cosiddet-

ta omeostasi cutanea e dei fusti capillari. Una pelle sana mantiene ottimale l'equilibrio tra acqua e lipidi di questa pellicola, consentendo di equilibrare i corretti livelli di idratazione e al tempo stesso garantire la giusta presenza di sostanze emollienti che conferisce elasticità, morbidezza e nel caso dei capelli pettinabilità e lucentezza.

quantità abbondante, caratteristica quest'ultima molto gradita ma non connessa all'azione detergente (vedi box). Nella formulazione di uno shampoo sono presenti inoltre: conservanti, coloranti, agenti perlanti e opacizzanti, viscosizzanti, modificatori di pH, profumo. Lo shampoo, poi, può avere funzioni specifiche: antiforfora, antisebo, coadiuvante anticaduta, ristrutturante, colorante etc. Per ognuna di queste funzioni vengono inserite sostanze attive in grado di svolgere attività dermo-cosmetologiche. Il consiglio, quindi, è sempre leggere attentamente la lista degli ingredienti per essere certi che sia il più adatto alle nostre esigenze. ●



LE PRINCIPALI TIPOLOGIE

Per uso frequente: non troppo aggressivi sul cuoio capelluto.

Per capelli colorati: più delicati nel lavaggio con tensioattivi meno aggressivi ma con coloranti.

Antiforfora: con specifici ingredienti per contrastare la forfora e prevenirne la formazione.

Per capelli secchi: con tensioattivi meno aggressivi ma con una quantità rilevante di ingredienti come oli di origine naturale e non, siliconi o proteine idrolizzate.

Per bambini: con tensioattivi meno schiumogeni e più delicati.

Quali sono gli ingredienti che compongono uno shampoo?

La base di uno shampoo è costituita principalmente da acqua e tensioattivi. I tensioattivi sono sostanze dotate di proprietà detergenti, emulsionanti, schiumogene, bagnanti e solubilizzanti, che hanno il potere di abbassare la "tensione superficiale" di un liquido, come nel caso dell'acqua quando in miscela con una sostanza grassa. Senza l'uso di un tensioattivo l'acqua non sarebbe in grado di asportare lo sporco, ovvero il grasso. I tensioattivi, presenti in larga parte nei prodotti detergenti in generale e quindi anche in quelli destinati alla detersione del cuoio capelluto, possono essere scelti in base alle loro caratteristiche fisico-chimiche, che identificano anche il livello di tollerabilità ed efficacia di uno shampoo. Ad esempio, non tutti i tensioattivi producono schiuma in



DOTT. SSA ALESSANDRA VASELLI

Cosmetologa Aiudeco

Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia



Ginnastica contro i dolori alla schiena e alle spalle, dimagrimento e tonificazione con la professionalità ed esperienza di Giacomo Strabla

Giacomo Strabla PERSONAL TRAINER

- TRAINING A DOMICILIO, IN PALESTRA, ALL'ARIA APERTA
- ANTAGGICA - TRX
- RECUPERO FUNZIONALE
- FITNESS
- FUNCTIONAL TRAINING
- WEDDING FITNESS
- FRIENDS FITNESS
- BODYBUILDING
- ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA

Cell. 339 1285209

www.giacomotrabla-personaltrainer.it
Via Cavour, 3 - Telgate (BG)