



© grinvalds

BEAUTY

Shampoo, ogni quanto è necessario lavarsi i capelli?

Di [Alice Abbiadati](#)
26 settembre 2019

È la domanda che si fanno in molti (e a cui pochi sanno dare una risposta corretta). Ecco qualche informazione in più e anche come scegliere lo shampoo giusto, quello più adottato al proprio pH



Vi avevamo già messo davanti all'ardua domanda ogni quanto è giusto farsi la doccia?. E la risposta più corretta, nel rispetto del vostro pH, è di evitarla quotidianamente, ma di non scordarsene mai dopo aver fatto sport. **La stessa cosa vale anche per la domanda: quanto volte fare lo shampoo?**

Oggi giorno gli uomini si lavano troppe volte la settimana i capelli, spesso anche tutti i giorni, non solo per esigenze sportive. E questo rende il cuoio capelluto più debole e il rischio di calvizie più alto. Secondo gli esperti, ognuno dovrebbe trovare la sua giusta via di mezzo. Chi ha il fusto del capello debole o sottile e che produce molti oli naturali, dovrà ovviamente fare più shampoo la settimana. Chi li ha normali o secchi, invece, dovrà detergerli massimo due volte la settimana, per non irritare la pelle. Di recente, infatti, **George Cotsarelis**, direttore dell'Hair and Scalp Clinic alla University of Pennsylvania, aveva infatti dichiarato al Time che la teoria "meno ti lavi i capelli e più diventano belli" è sbagliata. «Gli oli prodotti naturalmente dal cuoio capelluto possono coltivare funghi e creare malattie come la seborrea, ovvero un'eccessiva produzione di sebo delle ghiandole. L'ideale, quindi, è di detergerli ogni due o tre giorni».

Tra i tanti dilemmi cosm(et)ici, un'altra hot question è: "**come scegliere lo shampoo giusto?**" soprattutto oggi che, sul mercato, si trovano innumerevoli proposte. A maggior ragione in questo periodo dell'anno, **il cambio di stagione**, in cui i capelli appaiono più stressati dalle ripetute docce e dalla salsedine del mare e che, con l'arrivo dell'autunno, tendono a cadere con più facilità. A dare la risposta, in pochi e facili punti, è la dottoressa **Alessandra Vasselli**, cosmetologa Aideco. Ricordate sempre, infatti, che ognuno ha un pH del cuoio capelluto ed esigenze differenti come, per esempio, una sensibilità troppo elevata o una produzione eccessiva di oli naturali del derma. Di conseguenza, la prima cosa da fare è leggere a che tipo di capello lo shampoo in questione è adatto e, per chi avesse problemi gravi come per esempio la cute sensibile o la psoriasi, di rivolgersi alla farmacia o al barbiere di fiducia, piuttosto che prediligere il fai-da-te al supermercato. **La parola all'esperta.** «È il prodotto cosmetico che maggiormente deve interagire con la fisiologia di

capelli e cuoio capelluto, sia per frequenza d'uso che per funzione, prodotto cosmetico imprescindibile, da scegliere in base alle diverse tipologie, livello di gradimento individuale, funzione specifica – afferma Vasselli - Compito della deterzione, anche per capelli e cuoio capelluto, è di rimuovere il cosiddetto “sporco” rispettando la salute del distretto con cui va ad interagire». Un buon shampoo deve infatti rispettare il più possibile il film idrolipidico, rimuovendo lo sporco senza danneggiare il pH ideale. In più deve migliorare l'idratazione e la protezione cutanea senza creare sensibilizzazione o irritazioni. «Il film idrolipidico è il prezioso insieme di acqua e lipidi, di auto-produzione cutanea, che copre la superficie della pelle e dei capelli, svolgendo un importante ruolo di mantenimento dell'omeostasi cutanea e dei fusti capillari», continua la Dottoressa. Compito di tutti è di mantenere il perfetto equilibrio tra acqua e lipidi di questa pellicola, per non danneggiare elasticità, morbidezza e lucentezza.

La perfetta formula di uno shampoo?

«I tensioattivi sono sostanze dotate di proprietà detergenti, emulsionanti, schiumogene, bagnanti e solubilizzanti. Senza il loro utilizzo, l'acqua da sola non sarebbe in grado di asportare lo sporco, ovvero il grasso. Bisogna sceglierli in base alle loro caratteristiche fisico-chimiche, le quali identificano anche il livello di tollerabilità ed efficacia di uno shampoo».

Le funzioni specifiche di uno shampoo?

Antiforfora, antisebo, coadiuvante, anticaduta, ristrutturante, colorante, etc. Per ognuna di queste funzioni vengono inserite sostanze attive in grado di svolgere attività dermo-cosmetologiche. «Prima caratteristica da rispettare è la sua tollerabilità. Deve rispettare il film idrolipidico, il pH cutaneo e, in generale, la fisiologia dei capelli e del cuoio capelluto. Deve essere, oltre che gradevole, anche facile da risciacquare e non irritante», conclude la Dott.ssa Vasselli.

Meglio quindi prediligere shampoo con una formulazione il più naturale possibile, evitando profumazioni e limitando i siliconi.

SHAMPOO

GQ CONSIGLIA



BEAUTY

Palestra, dallo shampoo al deodorante, i prodotti giusti post-allenamento

Di Alice Abbiadati 20 settembre 2019



VITA DI COPPIA

Coppia, come vi sedete sul divano dice molto della vostra relazione

Di Filippo Piva 3 luglio 2019

