

Capelli: usi lo shampoo giusto?



A cura di Alberta Mascherpa

Aggiornato il 25/09/2019

La salute e la bellezza dei capelli partono da un gesto semplice ed essenziale, quello della detersione: è d'obbligo la scelta dello shampoo giusto



Il balsamo, la maschera, i trattamenti intensivi. E lo shampoo? Mai dimenticare che nell'economia della bellezza gioca un ruolo fondamentale. Sempre e più che mai ora quando al cambio di stagione, dopo le pesanti aggressioni dell'estate, la fibra si ritrova povera di forza, di luce e di morbidezza.

LO SHAMPOO PUÒ VENIRE IN AIUTO MA SOLO SE È QUELLO GIUSTO, SCELTO IN BASE ALLA PROPRIA TIPOLOGIA DI CAPELLO MA ANCHE TENENDO CONTO DELLA FUNZIONE SPECIFICA, E DEL RISULTATO, CHE SI VUOLE OTTENERE.

Perché se lo shampoo serve innanzitutto a pulire eliminando dai capelli e dal cuoio capelluto le impurità che li soffocano e li rendono opachi, non va dimenticato che già durante la pulizia è importante, proprio grazie al detergente giusto, migliorare l'idratazione e la protezione del capello e favorire il ripristino del pH perché la chioma mantenga equilibrio e salute. A dirlo è la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa AIDECO (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia).

Con grande rispetto

«Quello che differenzia un buon shampoo da uno di bassa qualità è il fatto che rispetti il più possibile il **film idrolipidico** di protezione che avvolge la fibra e il cuoio capelluto impedendo agli agenti esterni dannosi di penetrare impoverendo e stressando la chioma fino a indebolirla» continua la cosmetologa.

Se lo shampoo è dolce e rispettoso il lavaggio non solo si può fare di frequente, persino tutti i giorni, ma diventa la strategia migliore per eliminare **sebo** in eccesso, smog, pulviscolo e particelle inquinanti che compromettono l'equilibrio, la forza e la bellezza della capigliatura.

L'arte del risciacquo

Scelto con cura, lo shampoo va poi usato in maniera corretta. «Non ne serve molto, ma è importante che venga massaggiato sulla cute per qualche secondo e poi fatto scendere con un po' d'acqua sulle lunghezze continuando a lungo il risciacquo per evitare che rimangano residui che danno opacità e pesantezza» commenta l'esperta.

«A seguire sempre un balsamo o una maschera perché i capelli, una volta puliti, hanno bisogno di ricevere sostanze idratanti, nutrienti e rigeneranti preziose perché si mantengano forti e splendenti».

L'esperto consiglia

Solo acqua tiepida per lo shampoo, mai troppo calda perché disidrata e sfibra e un risciacquo freddo finale per dare lucentezza.