

red

**Ticket Restaurant®**  
La soluzione geniale per la deduzione fiscale

Risparmio fiscale per aziende e P.IVA?  
Desiderio esaudito, con Ticket Restaurant®

Scopri c

CAPELLI

## Lavare i capelli tutti i giorni: sono i gesti che contano

Lo shampoo quotidiano è un vero toccasana contro la seborrea del cuoio capelluto e stimola il turnover capillare. Ciò che conta per preservare la bellezza della chioma è la *gestuelle*

di Ivan Pestillo | 14 Gennaio 2024

-  La paura di perdere i capelli, al punto da evitare ogni genere di **shampoo quotidiano**, è insita nell'essere umano fin dall'antichità.
-  Da sempre, la **caduta capillare** viene vissuta come un fenomeno che non altera solo la bellezza ma anche la sicurezza personale.
-  Basti pensare ad alcuni miti e leggende: **Sansone, per esempio, con i suoi capelli perse anche tutta la forza**; Berenice, invece, sacrificò la sua lunga e splendente chioma per amore.



Eppure pare che sia tutta (o quasi) una **questione di gesti**. Sono soprattutto questi – e non le formule dei detergenti – a compromettere la bellezza e la salute del capello. Come conferma l'esperto.

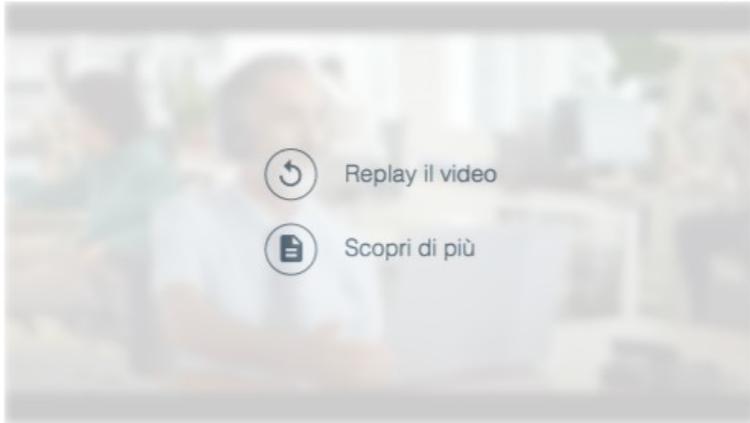


Ticket Restaurant **Edenred**

**+100.000**  
**Aziende e P.IVA**

Pagano **meno tasse** con Ticket Restaurant®, perché è **100% deducibile**

[Scopri come](#)

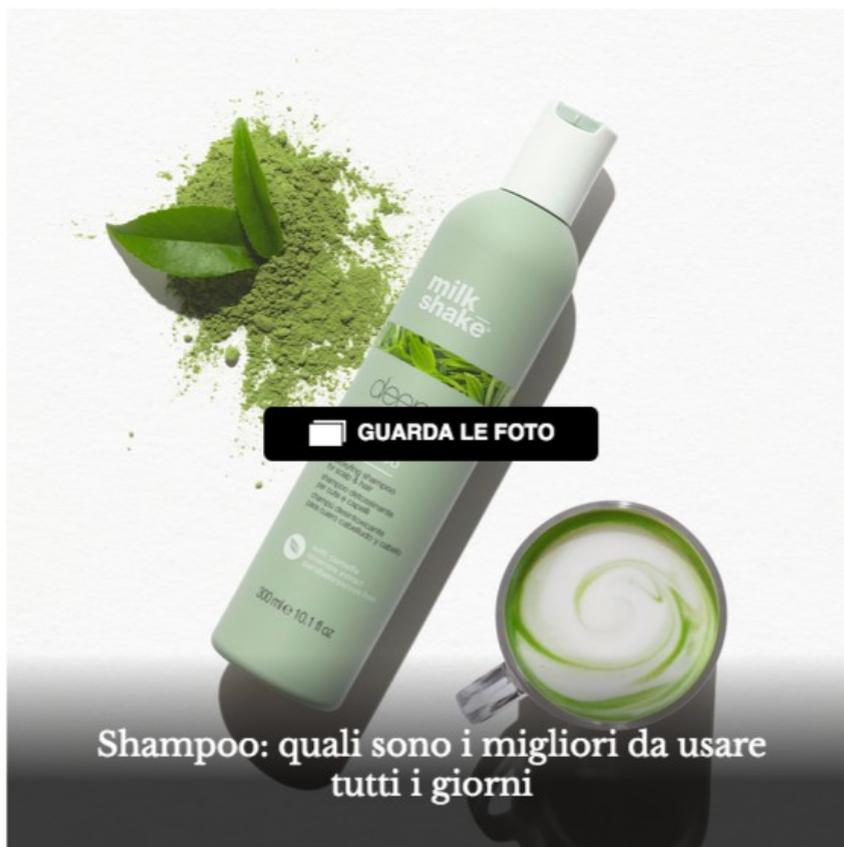


## Lavare i capelli tutti i giorni non li fa cadere

«Il capello è un organulo completo, perfettamente integrato nella cute dove alberga e vive subendo le influenze metaboliche ed ormonali dell'intero organismo», spiega il professore **Leonardo Celleno**, dermatologo e presidente **AIDECO** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia).

«Lavare i capelli quotidianamente non li fa cadere, anche se in molti presumono che i lavaggi frequenti possano condurre a una perdita maggiore. Questo in parte è motivato dal fatto che quando si fa lo shampoo, si raccolgono molti capelli. È vero, ma ciò è dovuto all'azione meccanica della frizione e trazione esercitata con le mani durante il lavaggio. Questa fa sì che quei capelli, ancora trattenuti nel follicolo pilifero ma prossimi alla caduta, vengano portati via», continua l'esperto. In altre parole, cadrebbero comunque nei giorni successivi anche se in maniera più graduale e, dunque, meno evidente.

## Il segreto di un buono shampoo quotidiano



Quando si parla di shampoo quotidiano, la regolarità premia. «Man mano che ci si abitua a una frequenza costante di lavaggio, vedremo cadere sempre meno capelli durante la detersione – continua l'esperto -. Un lavaggio frequente rimane, infatti, **il modo migliore per trattare la seborrea del cuoio capelluto**, al contrario di quanto qualcuno ritenga perché non è vero che lavare i capelli li fa re-ingrassare».

«Ogni 72 ore circa il re-ingrassamento dei capelli raggiunge il suo massimo in accordo con la maturazione delle cellule sebacee che lo producono. Evitare traumi al fusto del capello utilizzando un buon **balsamo** dopo lo shampoo, sicuramente lo rende più lucente e pronto a essere adeguatamente acconciato, proteggendolo dagli insulti meccanici».

### Il consiglio in più: i gesti

Durante lo shampoo giornaliero, anche i gesti contano: sotto la doccia, infatti, il **cuoio capelluto** va massaggiato delicatamente con i polpastrelli delle dita eseguendo dei movimenti circolari che riattivano la microcircolazione e, dunque, l'ossigenazione della cute; vanno poi evitati pettini e spazzole finché non si è applicato il balsamo, altrimenti si rischia di strappare o spezzare i capelli ancora aggrovigliati.



## Quali sono i migliori shampoo da provare?

Quanto alle formule di shampoo quotidiano da scegliere: a ciascuno la propria che sia anticaduta, ristrutturante o antiforfora a seconda delle esigenze.

Ciò che importa, affinché la struttura del capello sia preservata, è l'INCI, ovvero l'elenco degli ingredienti: **più corto è, meglio è!** Se poi è anche privo di sodio lauril solfato, siliconi, ftalati, parabeni, glicoli, petrolchimici, fragranze e coloranti artificiali, grassi animali, monoetanolamina (Mea), trietanolamina (Tea) e dietanolamina (Dea), fa bene anche al pianeta perché non inquina le acque di scarico.

Scoprite nella gallery più in alto i migliori shampoo da usare tutti i giorni.

