

SFIDA DI DIGIUNO INTERMITTENTE DI 30 GIORNI

ETÀ: 18-29	ETÀ: 30-44	ETÀ: 45-50	ETÀ: 51-59	ETÀ: 60-64	ETÀ: 65+
COLAZIONE: 1. Uova strapazzate con toast integrali e fave di soia. 2. Yogurt greco con frutta di stagione e una manciata di granola.	COLAZIONE: 1. Cavolfiori integrali con salsa cremosa e contorno di fave di soia. 2. Pancake integrali con frutta secca tritata e marmellata di prugne.	COLAZIONE: 1. Frattini d'avena con frutta secca tritata, mandorle e una spicciolina di zenzero. 2. Omelette di verdure con spinaci e funghi.	COLAZIONE: 1. Frattini d'avena con frutta secca tritata, mandorle e una spicciolina di zenzero. 2. Omelette di verdure con spinaci e funghi.	COLAZIONE: 1. Uova strapazzate con toast integrali e fave di soia. 2. Yogurt greco con frutta di stagione e una manciata di granola.	COLAZIONE: 1. Cavolfiori integrali con salsa cremosa e contorno di fave di soia. 2. Pancake integrali con frutta secca tritata e marmellata di prugne.
PRANZO: 1. Salmone con patate, piselli, carote e fave integrali. 2. Tacco di manzo con carote, patate integrali e brodo.	PRANZO: 1. Cotoletta di manzo, contorno di patate integrali e fave integrali. 2. Tacco di manzo con carote e patate integrali.	PRANZO: 1. Hamburger di manzo fatto in casa con carciofi, finocchio e cipolla. 2. Tacco di manzo con carote e patate integrali.	PRANZO: 1. Hamburger di manzo fatto in casa con carciofi, finocchio e cipolla. 2. Tacco di manzo con carote e patate integrali.	PRANZO: 1. Salmone con patate, piselli, carote e fave integrali. 2. Tacco di manzo con carote, patate integrali e brodo.	PRANZO: 1. Cotoletta di manzo, contorno di patate integrali e fave integrali. 2. Tacco di manzo con carote e patate integrali.
CENA: 1. Curry di manzo con verdure e riso integrale. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate e carote.	CENA: 1. Insalata di pasta con carote, olive, fave integrali e magro salmone. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate e carote.	CENA: 1. Patate integrali con salsa cremosa e fave integrali. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate.	CENA: 1. Patate integrali con salsa cremosa e fave integrali. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate.	CENA: 1. Curry di manzo con verdure e riso integrale. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate e carote.	CENA: 1. Insalata di pasta con carote, olive, fave integrali e magro salmone. 2. Spuntino di verdure grigliate con contorno di patate e carote.

FastEasy

CAPELLI

INFOLTIMENTO CAPELLI NON CHIRURGICO: L'ALTERNATIVA INDOLORE AL TRAPIANTO

C'è anche chi lo chiama patch capelli e chi protesi, fatto sta che non si tratta di una parrucca ma di un dispositivo che promette di nascondere le aree calve in modo definitivo e naturale senza alcuna operazione

Di Ivan Pestillo 3 gennaio 2024



L'infoltimento capelli non chirurgico consente di sfoggiare una chioma leonina anche in caso di calvizie o alopecia, senza dover ricorrere al più invasivo trapianto (foto di Sebastian Voortman/Pexels)

«Negli ultimi anni la ricerca in campo tricologico si è concentrata sugli estratti vegetali come la caffeina per sfruttare il loro effetto antiossidante, vasoattivo e stimolante nella fase di crescita del capello» racconta la dottoressa **Carolina Bussoletti**, dermatologa di **AIDECO**. Tant'è che oggi di rimedi indolore all'alopecia ne esistono tanti. Molti dei quali impiegati soprattutto per prevenirla. Basti pensare alla **fotobiomodulazione con tecnologia LLLT (Low Level Laser Therapy)**.

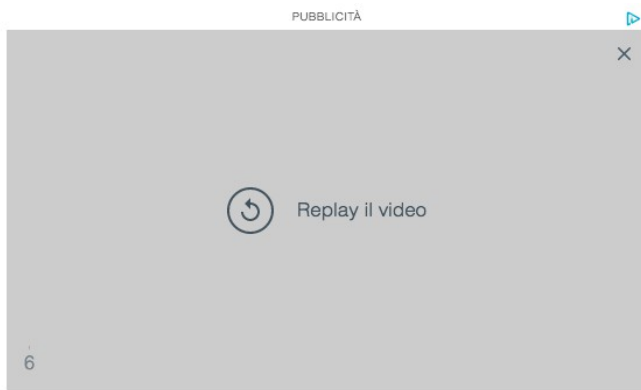
«Recenti studi clinici hanno dimostrato come questa, che è totalmente indolore e non invasiva, determinerebbe la diminuzione della caduta precoce e l'aumento della proliferazione dei follicoli in fase *Anagen* (di crescita)» spiega la dottoressa **Biancamaria Mancini** di Istituto Helvetico Sanders. «Si tratta di un trattamento i cui effetti terapeutici si basano sulla risposta biologica delle cellule alla stimolazione dei citocromi mitocondriali mediante una lunghezza d'onda compresa fra il rosso e il vicino infrarosso».

CAPELLI

COME TAGLIARSELI DA SOLI: LA GUIDA

di Ivan Pestillo





Anche in fatto di trapianto capelli, negli ultimi anni, sono stati fatti passi da gigante. Pare persino che, in futuro, grazie alle cellule staminali e alla clonazione dei bulbi, questo non richiederà neppure cure di mantenimento. **Eppure esiste già un'alternativa meno nota ma comunque testata da tempo e molto efficace: l'infoltimento capelli non chirurgico.**

INFOLTIMENTO CAPELLI NON CHIRURGICO: CHE COS'È

«Ideale per chi non desidera sottoporsi a un intervento invasivo, e dunque a un trapianto, l'**infoltimento capelli non chirurgico** consiste in una sorta di **“seconda pelle”** creata su misura con un materiale biocompatibile e con capelli vergini non trattati, facile da applicare e posizionare solo nella zona in cui serve e senza dover rasare i capelli naturali sottostanti» spiega la dottoressa **Nadia Misino**, direttrice sanitaria del Centro Insparya di Milano.



TRATTAMENTI
**CAPELLI CHE SEMBRANO PAGLIA?
ECCO I RIMEDI**
di Ivan Pestillo

C'è chi chiama l'infoltimento non chirurgico anche patch capelli o protesi capelli. **Attenzione, però, a non confonderlo con una parrucca.** Al contrario di questa, infatti, la protesi può “coprire” solo alcune zone di cuoio capelluto colpite da alopecia e non tutta la testa! Inoltre viene indossato 24 ore su 24 anche in piscina, sott'acqua, in sauna e quando si pratica attività sportiva.

A CHI È CONSIGLIATO

Perfetta per chi soffre di calvizie e alopecia ma non ha ancora perso tutti i capelli, l'**infoltimento non chirurgico** è indicato anche quando si ha paura del vero e



proprio trapianto capelli.



La salute dei capelli passa anche dai tool di styling

[Guarda tutte le foto](#)



La protesi, infatti, viene applicata in testa in maniera completamente indolore grazie a una speciale colla. **Non c'è bisogno di rasarsi** e, anzi, il dispositivo permette una ricrescita sana e naturale della chioma sottostante!

INFOLTIMENTO CAPELLI NON CHIRURGICO: EFFETTI COLLATERALI

Inoltre, niente paura perché l'**infoltimento capelli non chirurgico non ha particolari effetti collaterali**. Sia la protesi sia la colla sono realizzate con materiali biocompatibili completamente anallergici. Il paziente deve comunque sempre segnalare eventuali fastidi al medico che si occupa del mantenimento della protesi.

INFOLTIMENTO CAPELLI NON CHIRURGICO: IL MANTENIMENTO

Una volta applicato, il patch capelli consente di ritornare alla propria quotidianità senza troppi problemi. Attenzione, però, ad alcune buone abitudini. **Create per durare il più a lungo possibile, anche fino a tre anni**, queste protesi possono essere "consumate" dal sole o da eccessivi lavaggi a casa. In fase di sviluppo, sarà l'équipe medica stessa a consigliare i comportamenti più appropriati e le buone abitudini per mantenere al meglio la protesi e farla durare a lungo.



Sani e belli in inverno con i giusti alimenti

[Guarda tutte le foto](#)

Almeno una volta al mese occorre poi fissare dei controlli con il centro che ha sviluppato il patch: «Durante questi appuntamenti, **dopo la rimozione dei materiali adesivi, vengono pulite la zona del cuoio capelluto e la protesi** affinché tutto funzioni correttamente. I pazienti possono approfittare di questo momento anche per farsi tagliare e acconciare i capelli», spiegano gli esperti del gruppo Insparya.

DOVE FARLO

A proporre l'infoltimento capelli non chirurgico sono oggi diversi centri in Italia, primo tra tutti quello di Milano del gruppo Insparya, fondato dalla stella del calcio **Cristiano Ronaldo** assieme al manager portoghese **Paulo Ramos**. Ma anche i centri CRLab di **Cesare Ragazzi**.

CAPELLI SU REAL TIME, IL PRIMO TALENT DEDICATO ALL'HAIRSTYLE

di Ivan Pestillo



INFOLTIMENTO CAPELLI NON CHIRURGICO: QUANTO COSTA



STYLE WATCH News, approfondimenti, tendenze, tecnologie, materiali e protagonisti: tutto quello che c'è da sapere sul mondo dell'orologeria.

[ISCRIVITI SUBITO ALLA NEWSLETTER](#)

Il costo della protesi capelli per l'infoltimento non chirurgico varia a seconda della dimensione e della qualità dei capelli. Si va dai 300 fino ai 4.000 euro. Ogni seduta di manutenzione ha, invece, un costo di circa 100 euro esclusi taglio e acconciatura.



Torna l'effetto bagnato. Oggi più che mai!

[Guarda tutte le foto](#)

Style © Riproduzione riservata

alopecia caduta dei capelli



% SALDI %

RISPARMIA FINO AL 70%

JYSK

CAPELLI CUOIO CAPELLUTO SECCO? PROVA I PREBIOTICI!

di Ivan Pestillo

