14 GIUGNO 2026 • CAPELLI

Cosa fa davvero il calore di phon e piastre ai capelli?

Bastano 140°C per mettere sotto stress le fibre capillari: ecco perché la protezione termica non è un gesto in più, ma una vera necessità

di MALVINA BERTI

+ Seguici su Google

Croce e delizia: piastra, phon e arricciacapelli sono alleati preziosi quotidiani per una piega impeccabile, ma **l'esposizione frequente alle alte temperature può, effettivamente, compromettere la salute dei capelli.** Quando il calore supera determinate soglie, la struttura interna del capello può subire danni progressivi, che si manifestano con secchezza, fragilità e doppie punte. **Dalla perdita di idratazione al fenomeno del *"bubble hair"***, ecco cosa **accade davvero alla fibra capillare** e perché il **termoprotettore** dovrebbe diventare un passaggio irrinunciabile della *haircare routine*.



Gli effetti del calore sui capelli: i veri rischi per la chioma

Piastre, phon e strumenti di styling sono strumenti ormai indispensabili nella routine quotidiana, **ma il loro utilizzo espone i capelli ad un rischio spesso sottovalutato: il danno termico.** Comprendere cosa accade alla fibra capillare quando viene sottoposta a calore elevato è fondamentale per adottare strategie efficaci di protezione e prevenzione.

Pubblicità

Il capello è una struttura complessa, composta da tre strati, dall'esterno all'interno cuticola, corteccia e midollo, e costituita principalmente da cheratina, una proteina la cui stabilità dipende da legami chimici particolari, i ponti disolfuro. **Proprio questi risultano particolarmente vulnerabili alle alte temperature.**

«Quando si superano i 140°C, la struttura della cheratina inizia a destabilizzarsi, mentre temperature superiori ai 180°C per capelli asciutti possono causare alterazioni irreversibili», spiega la dottoressa Benedetta Basso, cosmetologa AIDECO, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia. «Non si tratta solo di secchezza superficiale: **il calore modifica profondamente l'architettura interna del capello**».







DA TABOOLA



Acquisti: esperienza tra fluidità e gratificazione

DA TABOOLA



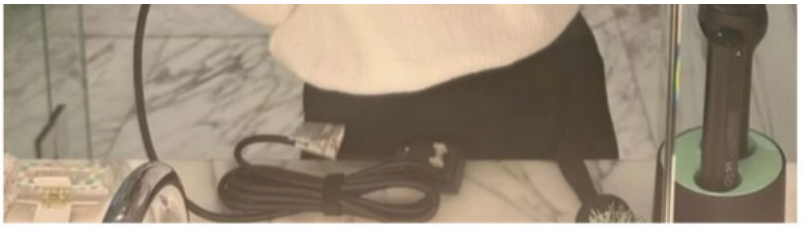
Esperienza di acquisto: velocità e gratificazione

DA TABOOLA



Esperienza di acquisto:

velocità e gratificazione



LEGGI ANCHE

› **Termoprotettore capelli: come si usa per "salvare" ogni chioma**

Cosa sono i "bubble hair"

Tra gli effetti più immediati e visibili dell'eccesso di calore ci sono la **perdita di idratazione**, la **riduzione dell'elasticità e la comparsa di fragilità strutturale**. A livello microscopico, il danno da calore si traduce nella rottura dei ponti disolfuro, nella degradazione proteica e nella formazione di strutture disorganizzate. Questo porta alla comparsa di problematiche diffuse come **doppie punte**, **rottura del capello** e **alterazioni della fibra**.

«In alcuni casi estremi si osserva il cosiddetto *'bubble hair'*, una condizione che indica un **danno profondo della corteccia.** È il segnale che il capello ha subito uno **stress termico eccessivo** e non è più in grado di recuperare le sue proprietà originarie» continua Benedetta Basso.



(Credits: GettyImages)

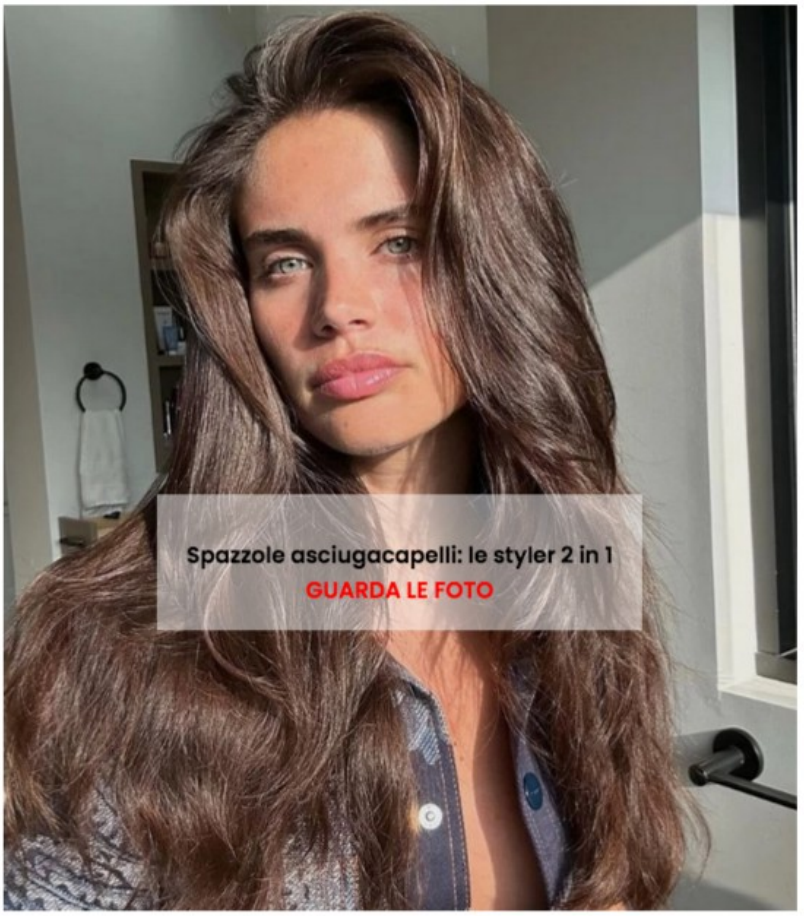
LEGGI ANCHE

› **Capelli rovinati, fragili e sfibrati: tempo di restyling di primavera**

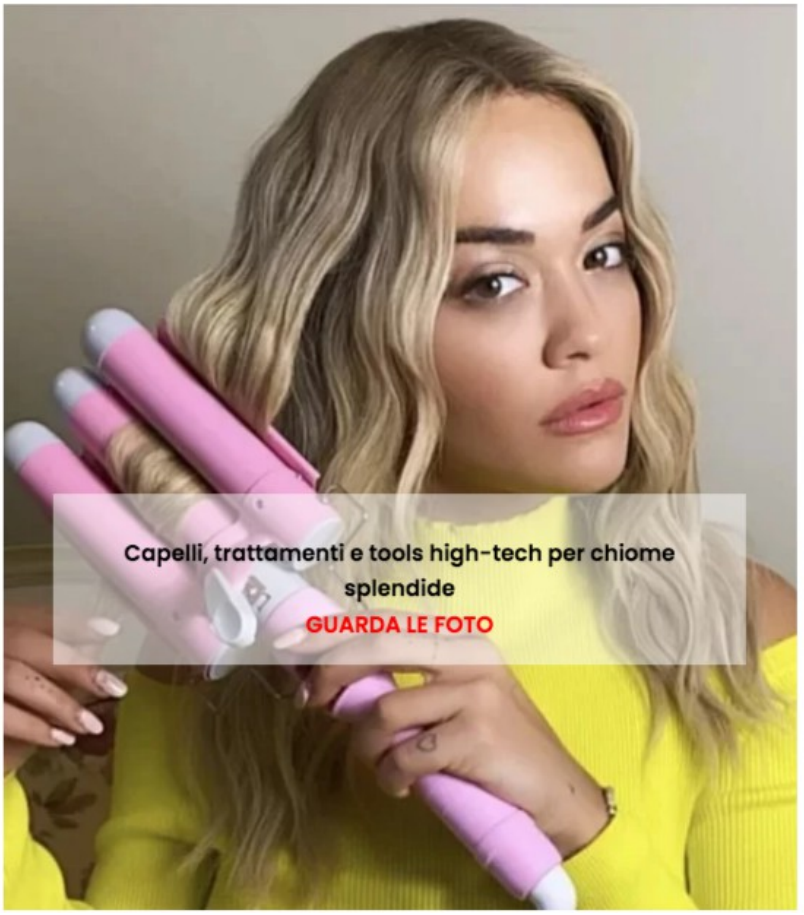
Perché è importante usare il termoprotettore

Viste le premesse, il **termoprotettore** risulta quindi uno strumento fondamentale: anche se non elimina completamente il rischio di danno, lo riducono in modo significativo attraverso diversi meccanismi d'azione.

Oltre alla funzione **barriera**, questi prodotti contribuiscono a **mantenere l'idratazione** e a **rafforzare la struttura del fusto** grazie a **ingredienti mirati**. Tra i più efficaci, ad esempio, proteine e amminoacidi (i "mattoncini" delle proteine stesse) che raggiungono le zone danneggiate migliorando la resistenza meccanica della struttura dei capelli, i polimeri filmogeni, che aiutano a dissipare il calore, e i siliconi, che sigillano la cuticola esterna del fusto riducendo la perdita di cheratina.



«**I termoprotettori agiscono formando un film protettivo sulla superficie del capello**, che rallenta e distribuisce il calore in modo uniforme. Questo **evita picchi di temperatura localizzati e protegge la fibra capillare da stress eccessivi**. Alcune **proteine idrolizzate** possono offrire una protezione termica fino al 40% ciò dimostra quanto la **formulazione sia determinante per l'efficacia del prodotto» spiega la cosmetologa.**

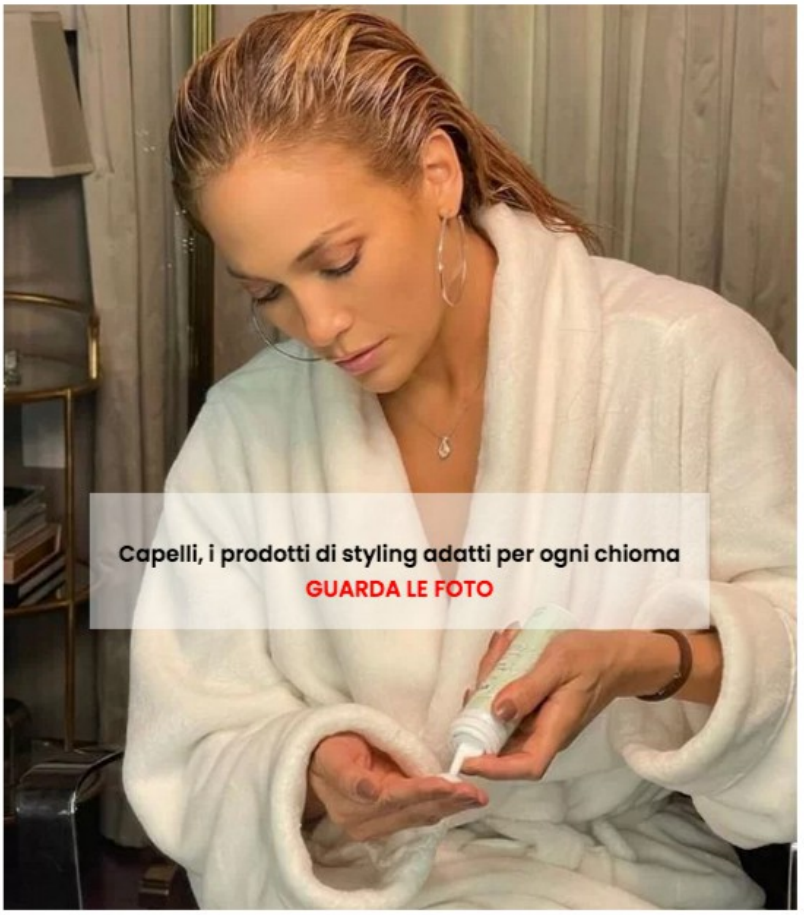


LEGGI ANCHE
› **5 mosse per capelli più sani in vista dell'estate**

Come scegliere il termoprotettore giusto

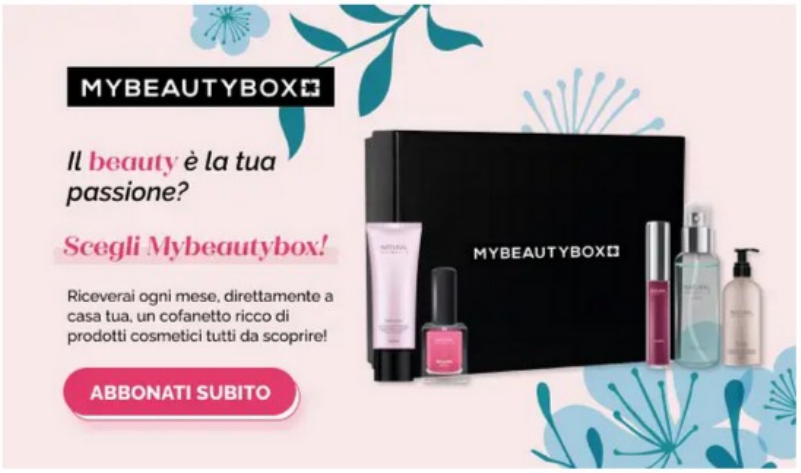
Non tutti i capelli, però, hanno le stesse esigenze. **Le formulazioni variano in base alla loro tipologia: texture leggere come spray e sieri sono ideali per capelli fini, mentre creme e oli risultano più adatti a capelli spessi, ricci o danneggiati.**

Anche l'applicazione gioca un ruolo chiave, **il termoprotettore dovrebbe essere infatti utilizzato sia prima dell'asciugatura, su capelli umidi, sia prima dell'uso di strumenti a caldo su capelli asciutti.**



LEGGI ANCHE
› **Styling per capelli: spume, lacche, sea salty spray, a ognuna il suo prodotto**

«È importante ricordare che questi prodotti non sono isolanti totali. La **protezione termica riduce il rischio, ma non lo elimina**, e deve essere accompagnata da buone pratiche di acconciatura: controllo della temperatura, attenzione ai tempi di esposizione e uso consapevole degli strumenti» conclude l'esperta.



In un contesto in cui lo **styling è sempre più frequente, la protezione termica diventa quindi una scelta imprescindibile**. Non solo per preservare l'estetica del capello, ma per mantenerne nel tempo integrità, forza e salute.

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

CAPELLI | CURA DEI CAPELLI | PHON