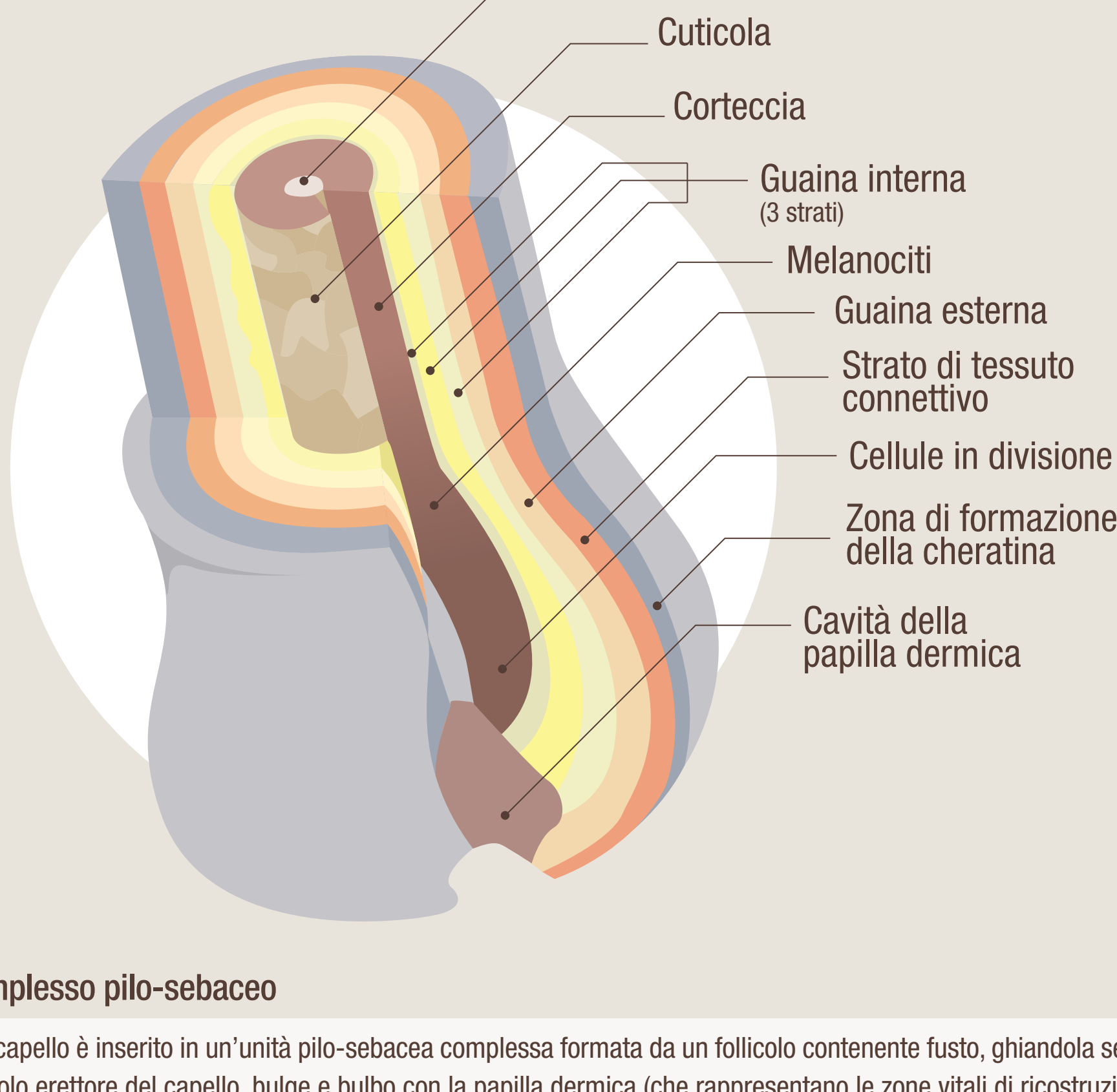


IL CAPELLO: STRUTTURA E CICLO DI VITA

X

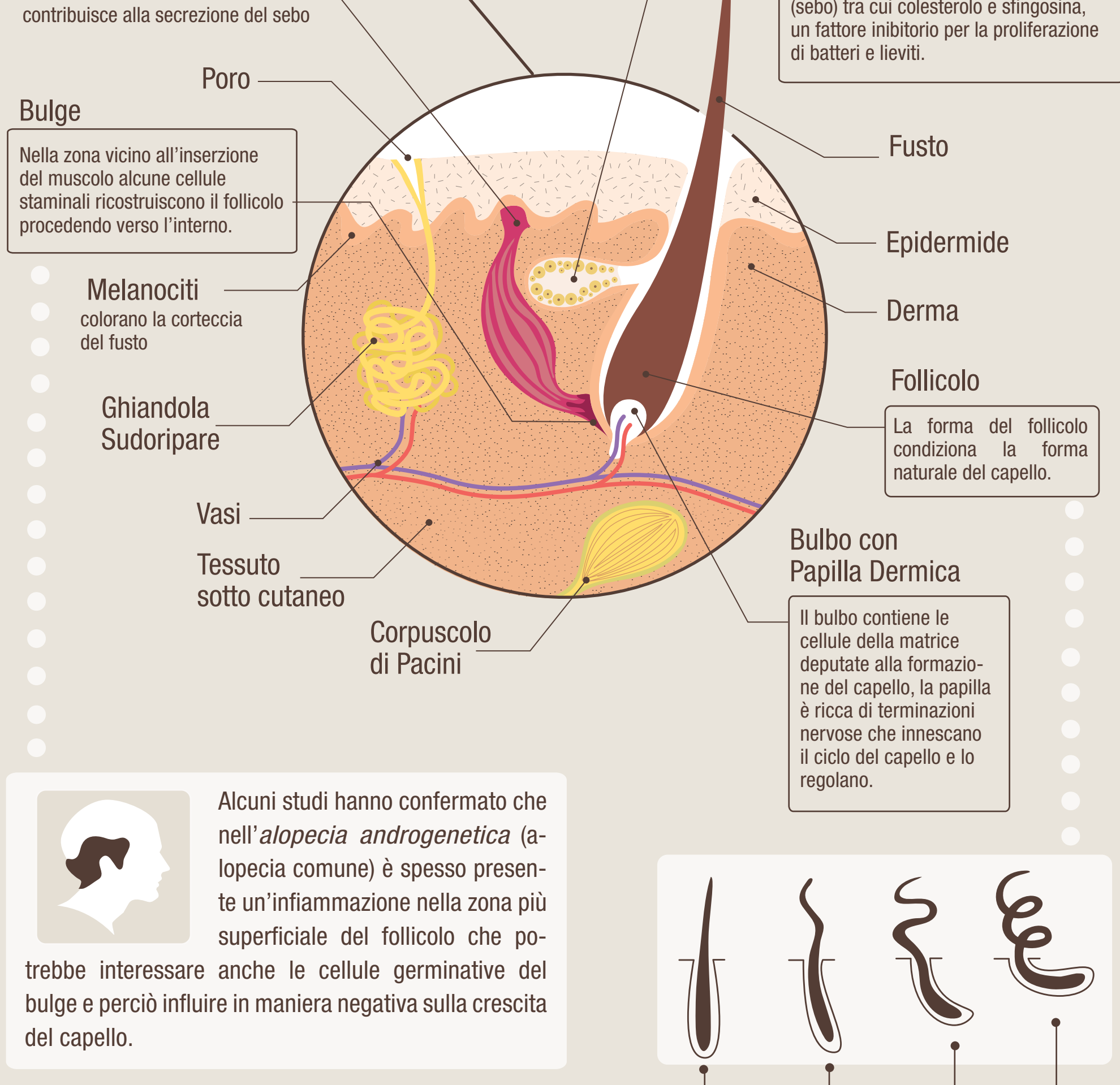
Il bulbo e la papilla dermica

Il bulbo del capello si trova alla base del follicolo e contiene le cellule della matrice deputate alla formazione del capello. Al di sopra sono presenti numerosi melanociti che determinano il colore della cortecce dei capelli. Il bulbo ingloba la papilla dermica, una struttura di tessuto connettivo ricca di terminazioni nervose. Ha la funzione di avviare il ciclo di vita del capello e di regolarlo. E' quindi essenziale per la crescita del capello. Le dimensioni della matrice e del diametro del fusto sono proporzionali alle dimensioni della papilla dermica.



Il complesso pilo-sebaceo

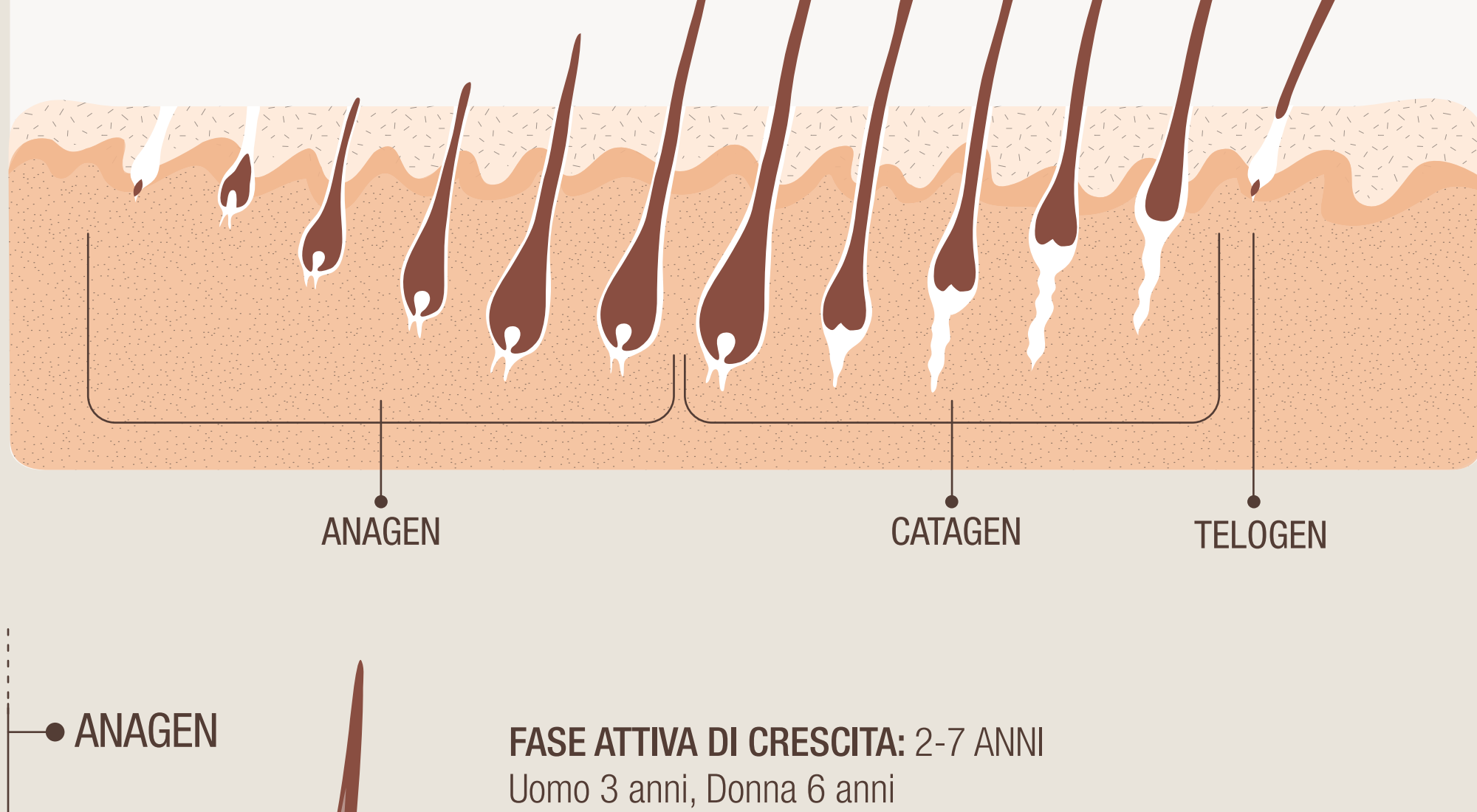
Ogni capello è inserito in un'unità pilo-sebacea complessa formata da un follicolo contenente fusto, ghiandola sebacea, muscolo erettore del capello, bulge e bulbo con la papilla dermica (che rappresentano le zone vitali di ricostruzione del follicolo durante il ciclo di ogni capello) e guaine varie di protezione.



Alcuni studi hanno confermato che nell'*alopecia androgenetica* (alopecia comune) è spesso presente un'inflammazione nella zona più superficiale del follicolo che potrebbe interessare anche le cellule germinative del bulge e perciò influire in maniera negativa sulla crescita del capello.

IL CICLO DI VITA

Fasi di crescita del capello



ANAGEN

FASE ATTIVA DI CRESCITA: 2-7 ANNI
Uomo 3 anni, Donna 6 anni

E' la fase più lunga e importante del ciclo. La sua durata varia molto da persona a persona: è più breve nel sesso maschile e in alcune aree del cuoio capelluto. Riguarda circa l'85- 90% dei follicoli. Il capello cresce circa 1-1.5 cm/mese raggiungendo lunghezze anche superiori al metro nelle donne. Le cellule della matrice si riproducono intensamente in 24-48 ore e danno origine alle varie strutture del capello. Qualsiasi interferenza in questa fase delicata di crescita può provocare un danno metabolico e un'alterazione nella formazione del fusto.

CATAGEN

FASE di TRANSIZIONE: 1-3 SETTIMANE

E' una fase transitoria di progressiva involuzione in cui tutte le attività del follicolo si interrompono e il bulbo non produce più cellule. Il bulbo si stacca dalla papilla dermica e risale fino al derma medio all'altezza della ghiandola sebacea. Durante questa fase rimangono intatte le cellule del bulge che insieme al bulbo provvederanno alla ricostruzione del follicolo per il nuovo capello in costruzione.

TELOGEN

FASE di RIPOSO: 2-4 MESI

E' una fase di quiescenza in cui il capello è trattenuto ancora nel follicolo per la sua forma a clava ma con la spazzolatura/pettinatura può essere più o meno portato via. Riguarda circa il 10-14% (nel telogen effluvium anche il 50%) dei follicoli per circa 3 mesi. La papilla dermica è circondata dalle cellule giovani pronte a fabbricare un nuovo capello.

RITORNO AD ANAGEN

Il capello può cadere solo quando il follicolo rientra in fase anagen (se già non ci ha pensato il pettine!) e la matrice comincia a formare un nuovo capello.

La matrice forma un nuovo capello che occupa il follicolo.

QUALI FATTORI INFLUENZANO LA CRESCITA DEI CAPELLI?

ETÀ

- La massima velocità di crescita, fino a 1.8 cm al mese (0,6 mm/die) si osserva nei giovani tra i 16 e i 24 anni.
- Invecchiando la durata dell'anagen si accorcia e i capelli diventano più corti e sottili. Anche la velocità di crescita varia.

REGIONE DEL CUOIO CAPELLUTO, IRRORAZIONE, PRODUZIONE DI SEBO

- Al vertice (parte centrale alta della testa) la crescita è maggiore rispetto alle regioni frontali e temporali per maggiore "sensibilità" dei follicoli piliferi verso gli ormoni androgeni.

STAGIONALITÀ

- La stagione fredda rallenta la crescita, quella calda la stimola.
- In primavera e autunno si ha una maggiore perdita che è fisiologica, con un picco nel mese di novembre (per i mediterranei)

PUBERTÀ/PRIMO CICLO MESTRUALE

- Tutti i follicoli sincronizzano la crescita

GRAVIDANZA

- Tutti i follicoli sincronizzano la crescita
- Riduce la caduta a 15-20 capelli rispetto ai normali 50-100 giornalieri
- Aumenta al 95% (invece dell'85-90%) la percentuale di capelli in crescita
- Durante l'allattamento aumenta la caduta

SALUTE PSICOFISICA, STRESS E MALATTIE

- Stress e malattie possono rallentare la crescita e addirittura favorire la caduta ma durante la convalescenza accelerano

FARMACI

- La pillola estroprogestinica sincronizza la crescita
- Notoriamente la chemioterapia aumenta drasticamente la caduta dei capelli
- Altri farmaci hanno influenza sulla salute dei capelli (leggere attentamente il foglietto illustrativo)

ALIMENTAZIONE

- L'alimentazione è fondamentale per la salute dei capelli. E' stato documentato che esiste un rapporto diretto tra le condizioni nutrizionali e la produzione dei principali costituenti del follicolo pilifero.

EQUILIBRIO ORMONALE

- La vitalità dei capelli è strettamente condizionata dagli ormoni, in particolare gli ormoni sessuali. Quelli femminili (estrogeni e progesterone) svolgono un notevole effetto protettivo sui capelli e questo spiega almeno in parte perché le donne siano meno soggette degli uomini all'alopecia durante l'età fertile.

Fonte: "Castano P, Miani A - I capelli, bellezza e salute. Tecniche Nuove, 2° Ed, 2010"; Fantini F - Prevenire e contrastare la caduta dei capelli. Tecniche Nuove, 2005; Tosti A et al - Le malattie dei capelli e del cuoio capelluto. Bibliotechne, 1996