

ETTAMANALE

# DIPIÙ

LUGLIO 2009 - N. 28 CAIRO EDITORE € 1,00 (IN ITALIA)

**1.000.000**  
Un milione di copie



Diret  
San  
May

**IAREGGIO: La tragedia del treno**

**COSSIGA**



**Veronica Lario**  
vuole duemila  
miliardi di lire  
per il divorzio  
da Silvio Berlusconi

**MEDICINA** Verdura  
frutta contro la forfora

Fidanzati di "Amici"



**LUCA E ALICE**  
nella nostra nuova  
casa viviamo in tre



Gi  
con l'  
fia  
Laura,  
con  
nel prog  
TV "e  
e f

**PARLA LA EX FIDANZATA DEL TRONISTA**

**Sì, ho fatto piangere Gionatan per amore**

**Ecco la storia del nostro legame durato quattro anni**



Un grande esperto spiega come eliminare il disturbo del cuoio capelluto

# FRUTTA E VERDURA AIUTANO CONTRO LA FORFORA

«Consiglio impacchi a base di rosmarino e di evitare fritti e grassi»

di Giulio Divo

Milano, luglio

**L**a forfora è un disturbo del cuoio capelluto difficile da curare perché può avere molte cause, ma fortunatamente oggi questo problema si può eliminare con cure specifiche per ogni origine. Tra le cause principali della forfora ci sono l'intolleranza ai prodotti cosmetici per capelli come gel o lacche, disordini alimentari, la presenza di una infezione da funghi o di una infiammazione di tipo allergico. Per eliminarla si usano spume a base di ketoconazolo, correzioni della alimentazione e, solo in alcuni casi in cui la forfora ha origine allergica, lozioni a base di cortisone».

Sono le parole di un grande dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, specialista dei problemi della pelle e presidente dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

## Che cosa consiglia per combattere la forfora?

«Per combattere la forfora in modo efficace suggerisco prima di tutto di riconoscerne l'origine, altrimenti ogni trattamento rischia di avere una efficacia limitata o addirittura di rivelarsi controproducente».

## Quali sono le possibili origini della forfora?

«La forfora può essere originata da una eccessiva produzione di grasso da parte delle ghiandole sebacee del cuoio capelluto oppure da un problema di tipo allergico o ancora da una infezione fungina data da un lievito, chiamato malassezia globosa. C'è poi l'eventualità che la forfora di-



**«E' MEGLIO LA CARNE BIANCA»** *Milano. Il professor Antonino Di Pietro, specialista dei problemi della pelle e presidente dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. «Per contrastare la forfora attraverso l'alimentazione consiglio di consumare carne bianca, yogurt, frutta e verdura fresche», dice.*

penda da una intolleranza del cuoio capelluto nei confronti di alcuni prodotti cosmetici che sono comunemente utilizzati per i capelli. Questi possono essere tinte ma anche gel o lacche. In molti casi, inoltre, anche l'alimentazione può diventare una concausa della forfora: per questo motivo io indago anche sulle abitudini alimentari del paziente per eliminare questo problema».

## Come fa il paziente a capire qual è la causa della forfora?

«Purtroppo solo un medico può trovarne la causa. Tuttavia, per aiutare il paziente nella ricerca dell'origine del suo problema, e quindi per aiutare il medico al momento della visita, distinguo due tipi di forfora. C'è infatti la cosiddetta forfora grassa, che si riconosce perché il cuoio capelluto risulta spesso untuoso al tatto e le squame che

si distaccano da questo hanno un colore giallastro, e c'è la forfora secca, che si manifesta con le squame del cuoio capelluto secca e squame bianche, molto piccole».

## Qual è la causa della forfora grassa?

«Solitamente il paziente ha la forfora grassa quando la produzione di sebo da parte del cuoio capelluto è eccessiva. Questo può dare origine a dermatite seborroica o alla crescita di un fungo, chiamato malassezia globosa, che si nutre proprio delle sostanze grasse rilasciate dalla pelle ma poi espelle una tossina che infiamma il cuoio capelluto».

## Come consiglia di eliminare questo tipo di forfora?

«Innanzitutto attraverso lavaggi regolari: il paziente deve lavarsi almeno tre volte alla settimana con shampoo per lo più a base di selenio e di zinco piritione. In alternativa sono utili anche trattamenti, in fiale o lozioni, a base di zinco piritione, solfuro di selenio o piroctolamina. Questi trattamenti servono a regolarizzare la produzione di sebo e a rendere meno ospitale per il fungo l'ambiente cutaneo. Se questi rimedi non dovessero bastare, prescrivo una cura più potente. Si tratta di una mousse a base di ketoconazolo, zinco piritione e acido salicilico, da applicare sui capelli asciutti con una frequenza stabilita in base alle condizioni della cute. Questi sono i rimedi pronto uso più efficaci per combattere la forfora grassa a meno che non sia causata da dermatite seborroica di origine allergica».

## Quali cure prescrive in que-

*continua a pag. 64*

# IL VERO E IL FALSO SULLA FORFORA

*Colpisce maggiormente gli uomini • È importante lavare il cuoio capelluto almeno tre volte alla settimana • Anche se si avverte prurito bisogna evitare di grattarsi*

## VERO

**La forfora determina spesso un problema di autostima.** Chi ne soffre finisce con il sentirsi brutto e poco desiderabile, e questo influisce negativamente con la vita di relazione.

## FALSO

**Se ci si lava i capelli tutti i giorni non si ha la forfora.** Al contrario una igiene quotidiana fatta con un prodotto troppo aggressivo per la pelle può dare problemi di forfora secca.

## VERO

**Anche se si avverte prurito, è consigliabile evitare di grattarsi.** Grattarsi peggiora la forfora e soprattutto espone al rischio di produrre piccole lesioni sulla cute nelle quali il sebo del cuoio capelluto potrebbe dare origine a piccole ma fastidiose infezioni.

## FALSO

**La forfora non danneggia i capelli.** Al contrario la sofferenza del cuoio capelluto che si evidenzia con la forfora è l'anticamera della caduta dei capelli.

## VERO

**Al mare si soffre meno di forfora.** L'effetto dell'acqua marina, combinato con quello dei raggi solari, serve a riequilibrare la produzione di sebo del cuoio capelluto e quindi a eliminare la forfora.

## FALSO

**Il cappello protegge dalla forfora.** Il cappello, spesso, non consente una buona traspirazione della cute del cuoio capelluto e quindi potrebbe peggiorare la tendenza alla forfora.

## VERO

**L'inquinamento atmosferico può concorrere**

**a irritare il cuoio capelluto e quindi essere causa di forfora.** Pertanto si raccomanda una igiene regolare del cuoio capelluto, almeno tre volte alla settimana.

## FALSO

**Il problema della forfora è per lo più femminile.** Al contrario colpisce maggiormente gli uomini.

## VERO

**La tendenza alla forfora ha una componente ereditaria.** Questo problema ha una spiccata familiarità per cui i genitori con tendenza alla forfora spesso trasmettono ai figli questa caratteristica.

## FALSO

**Durante il lavaggio è bene frizionare con energia il cuoio capelluto.** Il lavaggio deve essere effettuato con delicatezza perché grattare troppo può seccare la cute e peggiorare il problema.

## VERO

**L'uso eccessivo del phon può aumentare la tendenza ad avere forfora.** Anche il phon può seccare eccessivamente la pelle e quindi fare insorgere la forfora.

## FALSO

**La forfora si presenta già nell'infanzia.** Solitamente questo disturbo si presenta intorno ai 16 anni.

## VERO

**Anche nelle persone in età è abbastanza raro vedere pazienti affetti da forfora.** Solitamente si ha un calo della rilevanza del problema a partire dai 45 anni di età.

## FALSO

**La forfora grassa è più diffusa nei mesi freddi.** Al contrario questa tendenza aumenta nei cambi di stagione o nella stagione calda, quando aumenta la sudorazione.

## VERO

**Lo stress può peggiorare la tendenza ad avere la forfora.** Lo stress incide su molte funzioni del corpo, comprese la digestione e l'assorbimento intestinale dei cibi. Questo significa che indirettamente la forfora può peggiorare nei momenti più stressanti della vita.

## FALSO

**La forfora non colpisce le persone calve.** Al contrario i problemi di cute possono aggredire anche le persone prive di capelli.

## VERO

**In caso di forfora grassa può essere utile tagliare i capelli corti.** Così le cure sono meglio assorbite dalla pelle e agiscono più in fretta.

## FALSO

**Il fumo di sigaretta non influisce sulla forfora.** Al contrario agisce negativamente sulla salute del cuoio capelluto aumentando la tendenza ad avere la forfora.

continua da pag. 62  
**sto caso?**

«In caso di dermatite seborroica di tipo allergico, cioè quando oltre alla forfora il paziente presenta chiazze arrossate sulla cute, raccomando di applicare localmente lozioni a base di cortisone finché la chiazza stessa si riassorbe e la cute riprende la sua colorazione naturale».

**E per la forfora secca cosa suggerisce?**

«Una delle cause più comuni di questo tipo di forfora è l'intolleranza a gel, lacche, tinture per capelli. La pelle, infatti reagisce all'intolleranza accelerando i tempi del normale ricambio della cute. Ebbene, in questo caso raccomando al paziente di rinunciare a quei prodotti cosmetici e poi provvedere a restituire equilibrio alla pelle attraverso un rimedio dolce ma molto efficace».

**Quale?**

«Impacchi a base di una lozione al rosmarino. Si può anche preparare a casa in questo modo: in un litro d'acqua si fa bollire un pugno di foglie di rosmarino per una decina di minuti, poi si filtra la tisana così ottenuta. A questo punto si aggiungono tre cucchiaini di aceto e si versa il preparato sulla testa durante l'ultimo risciacquo dei capelli. Se il paziente non desidera preparare questa lozione può trovare in farmacia prodotti dermopurificanti che utilizzano sempre il rosmarino quale principio attivo. Infine, per combattere la forfora, raccomando di prestare molta attenzione all'alimentazione».

**Perché?**

«Perché quello che mangiamo influenza il comportamento delle ghiandole sebacee del cuoio capelluto, peggiorando la tendenza alla forfora in chi ne soffre. A questo proposito raccomando massima moderazione nel consumo di insaccati, grassi, cibi conservati e fritti. Consiglio, invece, di consumare carne bianca, yogurt, frutta e verdura fresche».

Il professor Antonino Di Pietro nel suo studio.

