

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

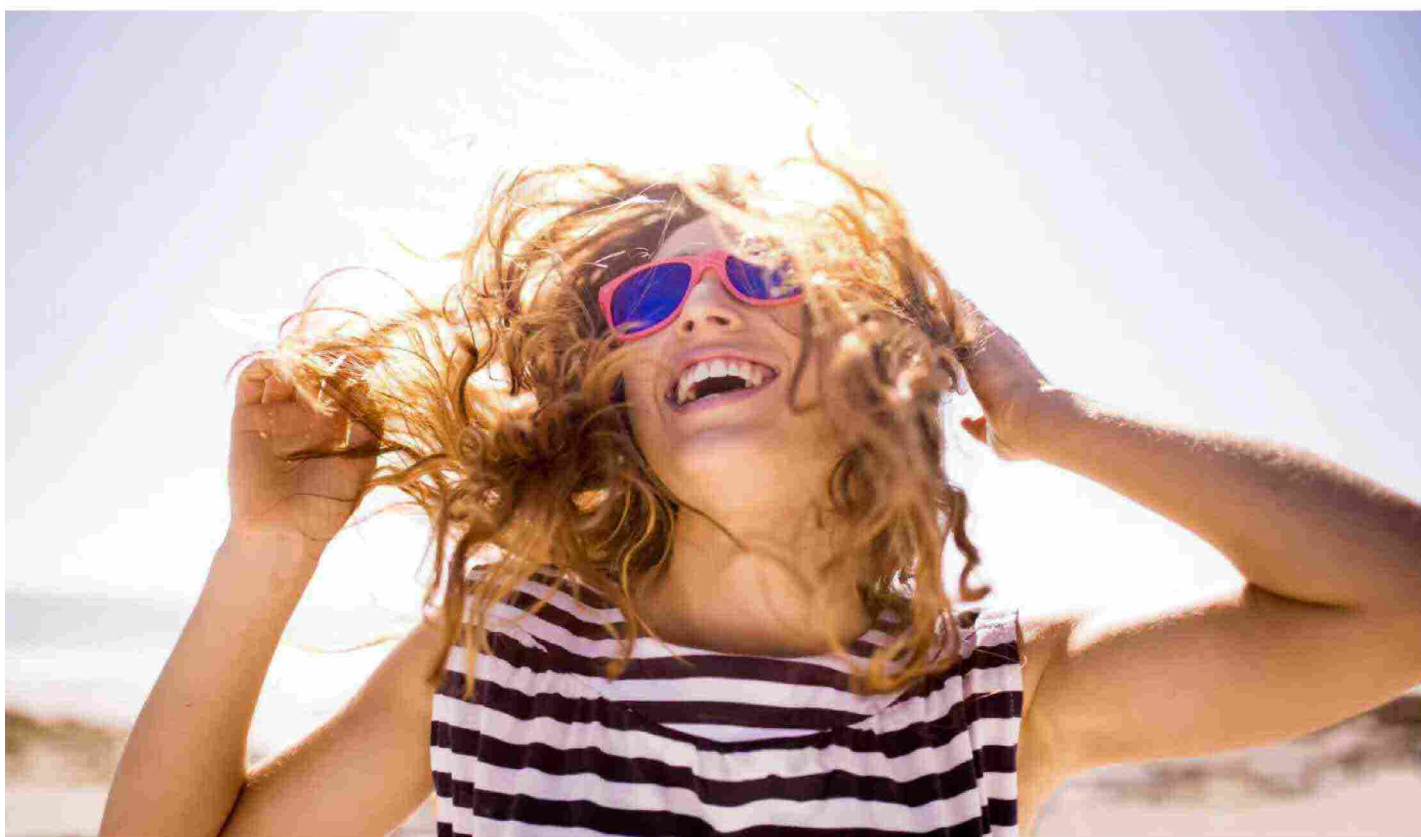


Foto Gatty WUNDERVISUALS

CAPELLI

## Capelli e sole: le 5 regole per renderli amici d'estate

Non è vero che fa solo male ai capelli. Certamente la chioma risente di un'eccessiva esposizione ai raggi UV (come la pelle) ma, con le giuste precauzioni, il sole può regalarle anche inaspettati plus

DI ILARIA PERROTTA  
4 AGOSTO 2023

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

178283

**C**apelli e sole: una storia infinita. Anche loro, come la pelle, risentono di una eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti, eppure, soffrono in silenzio in quanto non inviano alcun segnale di patimento. Loro, infatti, non possono scottarsi.

## I capelli: danni e benefici del sole

La causa è riconducibile alla mancanza di cellule sensoriali. I danni sui capelli causati dall'incauta esposizione, invece, si notano a distanza di tempo quando diventano **secchi, sfibrati e dal temuto colore effetto paglia**. Non solo: in autunno, si può verificare anche una loro **abbondante caduta**. Ciò è determinato dall'aumento di fenomeni di ossidazione delle cellule dell'organismo causati proprio dai raggi UV. Questi eventi incrementano la produzione dei radicali liberi, i maggiori responsabili dell'invecchiamento e del danneggiamento delle chiome così come della pelle.

Ma, dunque, il sole sui capelli, quindi, è solo un tabù? «Certamente no: tutt'altro», afferma **Angelo Labrozzi, farmacista, fondatore del Metodo Dottor Di Nardo Tecnica Tricologica**. «In quantità non eccessiva e con le giuste precauzioni, fa bene. Il sole infatti **stimola le cellule epiteliali**, note per essere altamente sensibili e attive ai raggi solari UV, che **aiutano la crescita e ne proteggono la caduta**, dal momento che la luce solare consente la produzione di **Vitamina D**, indispensabile per il **benessere** di tutto l'organismo, compresi i capelli. Rinunciare completamente al sole è controproducente, ma per godere dei suoi vantaggi, è necessario comportarsi nel modo giusto».

## Dritte salva chioma in estate

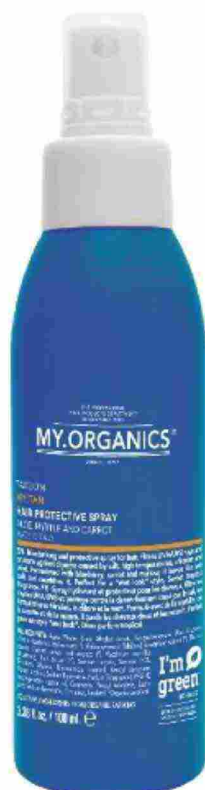
«All'arrivo della bella stagione occorre coccolare i capelli molto di più di quanto si è soliti fare nel resto dell'anno, proteggendoli adeguatamente così da stare al sole senza preoccupazioni, mantenendo la chioma sana e splendente. La regola vale per tutti, non solo chi ha problemi specifici di dermatiti, irritazioni o alopecia, che potrebbero peggiorare proprio a causa di un'incauta esposizione al sole», continua l'esperto.

In sostanza, che i capelli siano lunghi, corti, ricci o lisci, quando ci si espone al sole, al mare così come in montagna, la capigliatura necessita di **cure dalle radici alle punte**, altrimenti le sue fibre rischiano di distruggersi, aumentano le **doppie punte**, e il colore naturale perde lucentezza e sbiadisce. «L'azione del sole prosciuga le riserve idriche dei capelli e li rende secchi, fragili e aumenta il rischio che si spezzino - spiega Labrozzi - per di più, se la chioma è bagnata diviene più porosa e i raggi UV hanno modo di penetrare più in profondità con un effetto inaridente e sfibrante», continua l'esperto.

Dunque, quali sono le regole secondo Labrozzi per **proteggere i capelli dai danni** provocati dalle radiazioni solari, contrastare i processi di degenerazione, ed evitare fenomeni di abbondante caduta autunnale?

1. «Utilizzare quotidianamente **un protettivo specifico** per capelli, da applicare su tutta la chioma».
2. «Osservare una routine quotidiana che protegga i capelli dall'aggressione dei raggi solari, magari indossando cappelli».
3. «**Evitare l'utilizzo di shampoo aggressivi**, phon caldo, spazzole elettriche o piastre stiranti, così come frequenti **permanenti** e tinture, che possono aggravare lo stress della capigliatura».
4. «**Bere abbondante acqua**».
5. «Curare l'alimentazione incrementando l'**apporto di proteine, vitamine e sali minerali**, indispensabili per il benessere dei capelli».

**Nella gallery, suggerimenti per un beautycase da chioma couture**



## My.Organics, Hair Protective Spray

Spray idratante e protettivo che protegge i capelli dai danni causati dal sole, da cloro e vento. Spruzzato sulla chioma, dona un profumo tropicale e paradisiaco.

59 € (fa parte del kit My Tan) - Più Info

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

178283