

Perdita Dei Capelli

Tradotte dalla Società Italiana per la Menopausa. La Società Internazionale per la Menopausa è grata per avere la possibilità di adattare per un uso globale le informazioni che sono state prodotte originariamente dalla Società Britannica per la Menopausa. Le informazioni mediche e scientifiche fornite potrebbero non essere rilevanti per circostanze particolari e devono sempre essere discusse con il proprio medico di riferimento. Il testo può avere subito lievi modifiche per adattarlo alla realtà nazionale.

www.thebms.org.uk

Perdita Dei Capelli

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



Perdita dei capelli in menopausa: qualcosa di più di “non è giornata per i miei capelli”

Per molte donne, i capelli rappresentano qualcosa da poter controllare e gestire; si tagliano, si accorciano e si sceglie come pettinarli. Essi sono un'espressione di noi stessi, della nostra personalità e della nostra immagine. Se una donna perde molti capelli, potrebbe sentirsi meno femminile, perdere fiducia in sé stessa e così ridurre la propria autostima.

L'età media della menopausa è intorno ai cinquant'anni e, nei mesi o anni che la precedono, alcune donne notano un cambiamento nella forma dei capelli. Molto comunemente, il volume e la condizione dei capelli sembrano peggiorare, con alcune donne che notano che i capelli non crescono più quanto prima. Inoltre, sembra che più capelli rimangano nel fondo della vasca durante la doccia e le spazzole si riempiano facilmente di capelli quando vengono pettinati.

Alcune donne sperimenteranno una caduta dei capelli più profonda, con diradamento alla sommità della testa, ai lati o un diradamento più generale dei capelli su tutta la testa, condizione descritta come “perdita di capelli di tipo femminile” (dall'acronimo inglese FPHL, “Female pattern hair loss”). Una perdita completa di capelli, come si vede negli uomini che a volte diventano calvi, è molto più rara nelle donne ed è solitamente causata da una condizione medica o da trattamenti come la chemioterapia.





Perché questo accade?

La perdita di capelli di tipo femminile è molto comune, aumenta con l'età e varia tra i vari gruppi etnici. Sebbene possa verificarsi a qualsiasi età, la condizione si verifica più comunemente dopo la menopausa. Gli ormoni non sono gli unici responsabili, sebbene gli estrogeni possano avere un ruolo protettivo aiutando a mantenere i capelli nella "fase di crescita". L'età stessa è un fattore di rischio e, nonostante le donne possano prendersi cura dei loro capelli dal punto di vista estetico, la loro perdita rappresenta un aspetto del processo di invecchiamento che non è sempre possibile controllare. Anche la genetica è importante e si può talora osservare una familiarità nella caduta dei capelli sia di tipo maschile che femminile. Occasionalmente periodi di stress acuto influenzeranno la perdita dei capelli, ad esempio malattie, stress emotivi e diete drastiche. Anche alcuni farmaci possono avere un'influenza.

C'è qualcosa che non va?

La maggior parte delle donne, che nota la caduta dei capelli nel periodo della menopausa, non presenta alcun problema dal punto di vista medico. Il medico potrebbe chiederti se ci sono stati fattori scatenanti per la caduta dei capelli, come carenze alimentari, eventi stressanti o malattie. Verrà indagata la tua storia clinica per escludere altre cause e potresti essere valutata per evidenziare condizioni come anemia, ferritina bassa, disfunzione tiroidea, livelli elevati di testosterone o disturbi della pelle. Se mostri segni di squilibrio ormonale, come mestruazioni irregolari, crescita dei peli sul viso o nuovi episodi di acne, potresti essere valutata anche su questi aspetti.

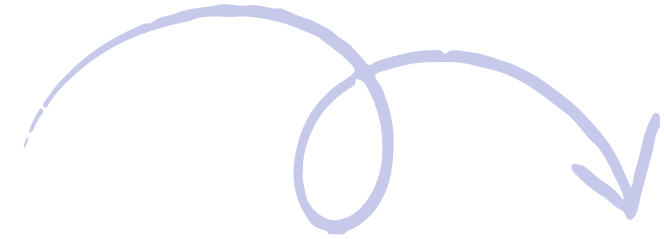
Cosa posso fare?

- L'aspetto della caduta dei capelli in menopausa a volte può essere migliorato da pratiche cosmetiche, ad esempio riducendo l'uso di piastre, asciugacapelli e altri strumenti che danneggiano il capello col calore. Questo, insieme all'uso di shampoo e balsami addensanti, può migliorare l'aspetto dei capelli.
- Una dieta sana e varia è un fattore che contribuisce alla salute del corpo; quindi, una revisione delle proprie abitudini dietetiche può essere utile.
- È possibile acquistare soluzioni topiche per aumentare la crescita dei capelli. Questi richiedono diversi mesi per mostrare un effetto e devono essere usati su base continuativa, altrimenti la caduta dei capelli si ripresenterà.
- I dispositivi laser a bassa energia possono stimolare il follicolo pilifero per aiutare a combattere il diradamento dei capelli. La terapia laser dovrebbe essere eseguita da un parrucchiere o da un terapeuta con esperienza e formazione su questi dispositivi. Tuttavia, la sicurezza e l'efficacia a lungo termine non sono note.
- Alcuni farmaci hanno effetti collaterali che potrebbero includere la caduta dei capelli. Assicurati di consultare il tuo medico se hai notato una significativa perdita di capelli e pensi che il farmaco che stai assumendo potrebbe esserne la causa.
- Un'importante funzione dei capelli è quella di proteggere il cuoio capelluto dai raggi solari; è quindi importante proteggere dal sole le zone calve del cuoio capelluto per prevenire le scottature e ridurre le possibilità di sviluppare danni solari a lungo termine.
- State tranquille. La maggior parte della caduta dei capelli correlata alla menopausa tende a rallentare con il tempo.

Quando chiedere aiuto

Dovresti consultare il tuo medico se:

- Stai perdendo i capelli in maniera anomala
- Stai perdendo i capelli rapidamente o in tenera età (ad esempio, nell'adolescenza o nei vent'anni)
- Hai dolore o prurito con la caduta dei capelli
- La pelle del cuoio capelluto sotto la parte interessata diventa rossa, squamosa o comunque anormale
- Hai acne, peli sul viso o un ciclo mestruale anomalo
- Hai altri sintomi che ti preoccupano.



Riepilogo

Adattarsi alla caduta permanente dei capelli rappresenta una sfida per la maggior parte delle donne. La caduta dei capelli in menopausa può essere motivo di preoccupazione e ansia, ma di solito non è un segno di un disturbo medico sottostante, a meno che non sia accompagnata da altri sintomi. Migliorare la salute generale e nutrizionale può aiutare a rallentare la perdita. Esistono opzioni cosmetiche per migliorare l'aspetto dei capelli e trattamenti medici che, se usati a lungo termine, possono migliorare la crescita dei capelli. Tuttavia, se hai altri sintomi oltre alla caduta dei capelli, chiedi consiglio al tuo medico.