

## Perdita di capelli in puerperio: come fermarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 35 anni e due mesi fa ho avuto il mio primo bambino, che sto allattando. Purtroppo sto perdendo i capelli a ciocche: tra un po' sarò calva! Sono anche in sovrappeso (avevo messo su 20 chili) e mi vedo un mostro. Sono depressissima. Allattare può far cadere i capelli?”.

Arianna T. (Rovigo)

Non è l'allattamento che fa cadere i capelli, Arianna, ma ben altri fattori associati al puerperio. Innanzitutto, l'“effluvium”, ossia una perdita di capelli marcata, è tipica di tutte le neomamme, con un picco tra il secondo e il quinto mese dopo il parto, a causa della drastica caduta dei livelli di estrogeni (che a termine di gravidanza raggiungono i 40.000 picogrammi per millilitro, mentre in puerperio arrivano a 20-30 picogrammi, se la donna allatta).

L'entità della perdita è variabile, perché dipende da fattori genetici (è maggiore se in famiglia ci sono maschi con calvizie precoce e donne con capelli fini e poco folti) ma anche da fattori modificabili. E qui sta il punto per aiutarla: chiedi al medico di famiglia di farle fare per favore un emocromo e il dosaggio del ferro nel sangue (sideremia): moltissime donne sono anemiche in puerperio. Per lei e per tutte le amiche lettrici neomamme, è indispensabile assumere ogni giorno ferro, acido folico e vitamina C, fino a raggiungere livelli normali e un normale emocromo: per la salute e la bellezza dei capelli, ma anche per migliorare l'umore (il ferro basso raddoppia il rischio di depressione, già alto dopo il parto). Chiedi anche il dosaggio degli ormoni tiroidei (se bassi, possono peggiorare il problema), dato il sovrappeso. Assumi un polivitaminico con aminoacidi solforati, i mattoni con cui il follicolo pilifero “costruisce” i capelli. Faccia un'ora di passeggiata veloce al giorno, con la carrozzina, e poi ginnastica a casa per:

- scaricare lo stress, anche da crisi d'identità, visto che non si piace più;
- rimettersi in forma, tonificandosi, e migliorare l'umore;
- ridurre l'aumento di ormoni da stress (cortisolo e androgeni, nemici dei capelli) e l'infiammazione generale causata sia dallo stress sia dal sovrappeso. L'infiammazione (con aumento di citochine pro-infiammatorie) è infatti un altro fattore nemico della crescita dei capelli. Utilizzi prodotti locali specifici per il cuoio capelluto, tra cui la lozione di minoxidil al 5%, con l'aiuto di un buon dermatologo. E continui ad allattare, sentendosi più bella e più serena: è il regalo migliore che può fare a suo figlio e a se stessa!

---

Prevenire e curare – Non solo mamma: rimettersi in forma dopo il parto

Più la mamma si piace fisicamente, più la sua felice soddisfazione irradia sul piccolo e anche sul partner.

Suggerimenti:

- movimento fisico quotidiano (almeno un'ora): ottimo uscire facendosi delle belle passeggiate con la carrozzina (lo specchio positivo degli altri è un ottimo energizzante antidepressivo); muoversi

anche a casa, con la musica e un video di aerobica o fitness, o un libretto che aiuti a fare meglio esercizi di stretching o i "5 tibetani";

- alimentazione nutriente ma fresca e sobria, evitando dolci e cibi lievitati;
  - capelli puliti e vestiti colorati: la sciatteria deprime prima di tutto chi non si cura;
  - se la depressione è importante, è prezioso un aiuto farmacologico e/o psicoterapeutico;
  - se un familiare aiuta con il bambino, uscire una sera la settimana con il partner: per non essere solo genitori, ma anche un po' complici e amanti.
- 
-