

Il mare tra i capelli

Nella bella stagione sono sottoposti a maggiori stress e bisogna correre ai ripari

MARGHERITA TIZZI

Spiaggia, piscina, sport invernali; sole, vento, cloro e sabbia. Sono molti gli agenti che hanno effetti negativi sui capelli e che in estate li possono mettere al tappeto. «I raggi Uvb, per esempio, provocano uno stress ossidativo, oltre a indurre lo sbiancamento. Il colore è, infatti, composto da due pigmenti (eumelanina e feomelanina), che si trasformano in ossimelanina a causa della foto-ossidazione dei raggi solari, che schiarisce e riduce l'effetto protettivo del colore stesso - spiega Matteo Garavaglia, dermatologo all'Hospitadella Medical Center di Milano -. I raggi solari, inoltre, anticipano la fase telogen della caduta, con effetti più evidenti dopo 2-3 mesi dall'esposizione». Quindi come proteggere i capelli in questa stagione?

«Innanzitutto sono consigliati lavaggi più frequenti, al mare quotidiani, per espellere inquinanti, sabbia e salsedine, che tendono a disidratare il capello - precisa il dermatologo -. Poi usate uno shampoo delicato, non aggressivo, con filtro solare, oli antiradicali e che rispetti il film

idrolipidico e il ph acido del cuoio capelluto». Si al balsamo, che permette una facile pettinabilità senza spezzare le fibre. Alle donne sono sconsigliate meches, shatush o balayage; basta dare una sistematina al taglio, eliminando le doppie punte. In spiaggia è importante tenere i capelli raccolti e coperti da foulard o cappelli a tesa larga, mentre per i bambini esistono cappellini trattati che non fanno filtrare i raggi solari, perché si sa, come all'ombra, il sole passa ovunque.

Dopo ogni bagno, ricordate di risciacquarvi sotto un abbondante getto di acqua dolce e stendere una piccola dose di una "crema solare" specifica su tutta la lunghezza dei capelli. Infine, come per l'abbronzatura, «possono risultare efficaci alcuni integratori alimentari, da assumere un mese prima e durante l'esposizione. E attenti alla dieta! Deve essere ricca e bilanciata in tutte le sue componenti, dalle vitamine A, E e del gruppo B agli oligominerali. Responsabile della caduta è, infatti, la carenza di vitamine», conclude Matteo Garavaglia. **STYLE**



LO SAPEVATE CHE...

...in Italia 17 milioni di donne si tingono i capelli? E che tra queste, 8 milioni lo fanno a casa? Addirittura nel 2012 se ne sono aggiunte 700mila in più rispetto al 2011 per colpa della crisi. Però è difficile scegliere la tinta giusta

e spesso il risultato non è proprio quello sperato. Per questo Garnier ha pensato a Olia (foto **18**), un nuovo tipo di colorazione permanente senza ammoniaca, ma che utilizza oli naturali di fiori. La texture è

vellutata come un crema da viso, è facile da stendere non cola, migliora la qualità dei capelli e gli regala un colore intenso.



...la profumazione è delicata e reale. Le nuance sono suddivise in 5 famiglie di colore. Come scegliere la più adatta? Basta andare sul sito ufficiale (www.garnierolia.it) e fare un semplice test.

L'ASCIUGATURA

Per proteggere i vostri capelli, fate attenzione anche all'asciugatura: il phon deve essere tenuto a 30 centimetri dalla testa, in quanto il calore intacca la cheratina (foto **19**, ghd air 129 euro). Usate una buona piastra (foto **20**, ghd eclipse, in vendita dal 3 giugno) ma non tutti i giorni, pettinatevi con delicatezza (foto **21**, spazzola smontabile semicircolare Tek) e raccogliete sempre i capelli sotto il sole (foto **23**, chignon Tek 19 euro).



01 Delarom shampoo dolce al burro di karité e con Vitamina PP. Nutre la pelle in profondità, stimola la crescita e la salute del capello, ed è indicato per i frequenti lavaggi estivi.

02 Herbal Essences shampoo Potere Idratante con estratti di orchidea e cocco hawaiano (1,99 euro). Disponibili anche il balsamo e la maschera.

03 L'Occitane Shampoo Calmante per Cute Sensibile (16 euro per 300 ml): sfrutta l'azione di 5 oli essenziali e delle proteine del grano per rispondere ai bisogni del cuoio capelluto sensibile o irritabile.

04 Klorane shampoo alla Camomilla per intensificare i riflessi dei capelli biondi e donare morbidezza (9 euro).

05 Rene Furterer Gel doccia idratante capelli&corpo al burro di palma. Per eliminare tutti i residui di sale e cloro (12 euro).

06 La Crema Rigenerante Fibro-Preparatrice di L'Oréal Professionnel è ideale per tutti i tipi di capelli fini e/o colorati dopo l'esposizione al sole.

07 Redken maschera after-sun per capelli all'olio di mango. Rivalizza il capello disidratato e stressato.

08 Specchiasol Balsamo Naturale Nutriente per Capelli Secchi e Sfibrati con Olio di jojoba, Olio di Babassù e Burro di Karité (8,60 euro).

09 Testanera Gliss Color Shine & Protect Balsamo, per donare ai capelli brillantezza e luminosità durante l'estate (3,39 euro)

10 Nashi Argan Beach Defence Styling Spray. Scherma i capelli dai raggi UVA e UVB, districa delicatamente anche dopo il bagno in mare, previene le doppie punte ed elimina il crespo (18,20 euro).

11 Huile Lactée di Kerastase, l'olio bifasico con filtri UVA e UVB, vitamina E anti-ossidante e xylosio, per aiutare a proteggere dagli effetti negativi del calore.

12 Davines OI/OIL. Olio multifunzione, connubio tra trattamento e styling da portare sempre con sé.

13 Wella Professionals Oil Reflections, da utilizzare dopo lo shampoo sui capelli umidi per donare morbidezza o sui capelli asciutti per uno styling brillante (17,60

euro).

14 Aldo Coppola Filtro Solare con estratto di arnica per proteggere i capelli dai raggi ultravioletti, dal sale, dal vento e dal cloro

15 Kemon Sunny Touch Cond (13,50 euro) si prende cura dei capelli avvolgendoli in un film protettivo per mantenere idratazione, brillantezza e colore.

16 Keratovis di Aboca, integratore alimentare 100% naturale in opercoli, specifico per il benessere di capelli e unghie. Rinforzante, remineralizzante, nutriente e antiossidante (21,50 euro).

17 Inneov Trico-Masse Color Repair contribuisce alla normale crescita del capello. Integratore alimentare con formula con taurina, zinco ed estratto di ribes nero.

TENDENZE SS2013

Avete già pensato al vostro look per l'estate? I trend lanciati dagli stilisti in passerella prevedono forme raccolte, in tutti i modi e le forme: chignon, dai volumi cotonati alla Brigitte Bardot (foto **23**) a quelli più composti, code di cavallo, trecce e semi-raccolti. E i nuovi tagli? L'Accademia Aldo Coppola (foto **24**) presenta tagli fluidi, poetici, senza forzature. Medie lunghezze graziose, dalle linee morbide e scivolose.

