



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Cure mirate per la calvizie femminile

Pillola ed erbe mettono un freno ai capelli che cadono

Se la chioma si dirada, bisogna agire su più fronti. Anticoncezionali ed estratti vegetali tengono a bada gli ormoni, e con il silicio rinforzi il capello alla radice

Gentile dottoressa, ho 49 anni, e da tre combatto con un importante problema di caduta di capelli. Ho consultato diversi dermatologi, senza però risolvere nulla, e la visita ginecologica con ecografia non ha evidenziato alcuna problematica particolare. Alcuni medici hanno parlato di Alopecia androgenetica, e per questo mi è stata prescritta la pillola anticoncezionale, che assumo ormai da un anno. Che cosa ne pensa? La perdita di capelli ha avuto su di me un enorme impatto psicologico: esiste qualche rimedio naturale che possa aiutarmi? Grazie, **Monica**

Cara Monica, l'Alopecia androgenetica è la forma più frequente di calvizie. È una patologia del follicolo pilifero, la struttura del derma che racchiude la radice del pelo. L'Alopecia determina la perdita del capello e un suo progressivo peggioramento: la chioma si dirada soprattutto nell'area centrale del capo, rendendo il cuoio capelluto visibile. Questa forma di Alopecia viene definita androgenetica perché è un problema che dipende dall'innalzamento degli ormoni androgeni, ormoni maschili che rischiano di disturbare il metabolismo femminile. La cura con la pillola anticoncezionale che

stai assumendo, dunque, è corretta, perché il medicinale che ti è stato prescritto contiene *Ciproterone acetato*, un progestinico che è in grado di arginare la perdita dei capelli. Il *Ciproterone* agisce sulle ovaie, ma dal momento che gli androgeni vengono creati non soltanto dalle ovaie, ma anche dal surrene, se la cura è solo a base di pillola si rischia di non controllare gli androgeni surrenalici in forma completa. Agire in questo senso non è facile: il surrene, infatti, è un organo di difficile regolazione, e non è semplice riportarlo a un lavoro lineare, soprattutto quando viene iperattivato.

In medicina naturale si utilizzano due rimedi principali, *Sereinoa repens* e *Rubus idaeus*. La prima è l'estratto di una palma rossa nana, che vanta numerosi studi relativi ai suoi effetti sulla ricrescita dei capelli. Si assume ogni giorno in compresse, prima e lontano dai pasti. *Rubus idaeus*, invece, è il macerato della pianta intera di lampone (quindi non soltanto del frutto) e si assume in gocce, 50 al mattino e alla sera. Questi due rimedi devono essere affiancati alla terapia con la pillola anticoncezionale che stai già seguendo, per tenere in questo modo a bada anche la fonte surrenalica degli androgeni.

Infine, suggerisco un apporto quotidiano di *Silicio colloidale* in capsule, da assumere una volta al giorno per almeno tre

mesi. Questo minerale, infatti, è un grande alleato per i capelli, perché costituisce la base stessa della loro fortificazione.