

# Sommario

---

<b>Ringraziamenti</b> .....	<b>XI</b>
<b>Prefazione alla nuova edizione</b> .....	<b>XIII</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>XV</b>
<b>Capitolo 1 - Perché si perdono i capelli</b> .....	<b>1</b>
1.1 L'ormone DHT: il vero killer dei capelli .....	2
1.2 Calvizie comune e telogen effluvium: due scomodi alleati .....	6
1.3 Screening per l'alopecia androgenetica .....	12
Il telogen effluvium può contribuire a peggiorare la calvizie. ....	14
1.4 Forfora, dermatite seborroica e infiammazione .....	18
Forfora .....	22
La seborrea .....	23
1.5 Infiammazione e fibrosi .....	26
<b>Capitolo 2 - Smettere di perdere i capelli: cominciamo subito</b> .....	<b>29</b>
2.1 I sei pilastri per contrastare la calvizie .....	30
2.2 Finasteride, la pillola che arresta la caduta .....	35
2.3 Finasteride topica .....	39
Conclusioni .....	39
2.4 Minoxidil, una lozione per capelli .....	40
Conclusioni .....	41
2.5 Antagonisti recettoriali, estrogeni e progesterone .....	42
Ciproterone acetato .....	42
Spironolattone .....	43
Estrogeni e progesterone .....	44
Progesterone topico .....	45
2.6 Cetirizina, melatonina, carnitina .....	45
Cetirizina .....	45
Melatonina .....	46
Carnitina .....	46

Attenzione a Internet! . . . . .	49
2.7 La calvizie femminile . . . . .	50
Calvizie femminile e carenza dell'estrone follicolare . . . . .	52
Sospensione della terapia contraccettiva, gravidanza e post partum . . . . .	56
Menopausa e capelli . . . . .	58
Carenza di ferro . . . . .	59
Diete dimagranti e perdita dei capelli . . . . .	60
Sindrome dell'ovaio policistico . . . . .	61
Ipotiroidismo . . . . .	61
Tinture e permanenti . . . . .	62
2.8 Psicosomatica femminile e alopecia . . . . .	64
Cause psichiche . . . . .	65
Medicina dolce per l'alopecia . . . . .	69
2.9 Quaranta consigli per contrastare la calvizie . . . . .	72
<b>Capitolo 3 - Alimentazione, sostanze naturali e consigli per la salute dei capelli . . . . .</b>	<b>77</b>
3.1 La dieta e i capelli . . . . .	78
Aminoacidi e proteine . . . . .	78
Grassi . . . . .	80
Glucidi . . . . .	83
Fibre . . . . .	84
Vitamine . . . . .	85
Oligoelementi . . . . .	98
Sostanze antiossidanti . . . . .	100
Consigli per garantire all'organismo il giusto apporto vitaminico ed evitare le carenze . . . . .	103
3.2 La modulazione dei livelli ormonali dell'organismo con la dieta e la salute dei capelli . . . . .	105
3.3 La dieta anticalvizie: programma giornaliero . . . . .	120
La mattina . . . . .	120
Colazione . . . . .	120
Pranzo . . . . .	122
Cena . . . . .	123
3.4 Menu settimanale . . . . .	125
3.5 Ricette . . . . .	132
Primi piatti . . . . .	132
Secondi piatti . . . . .	142
Insalate . . . . .	152
3.6 Le sostanze naturali utili per la salute dei capelli . . . . .	162
Serenoa repens . . . . .	163

Pygeum africanum . . . . .	166
Ortica (Urtica dioica) . . . . .	167
Tè verde (Camellia sinensis) . . . . .	169
Acidi grassi polinsaturi omega 3 . . . . .	171
Soia . . . . .	173
Zinco, acido azelaico e vitamina B6 . . . . .	174
Vite ed estratto del seme d'uva (procianidina B2) . . . . .	175
Mela Annurca e procianidine B2 . . . . .	176
Orzo e procianidina B3 . . . . .	176
Ginseng (Panax ginseng) . . . . .	177
Ginseng rosso coreano . . . . .	178
Eleuterococco . . . . .	179
Rhodiola (Rhodiola rosea) . . . . .	180
Polygonum multiflorum (Fo-ti) . . . . .	180
Lattoferrina . . . . .	181
Cheratina idrolizzata (funzionalizzata) . . . . .	182
Lievito di birra e germe di grano . . . . .	182
3.7 Oli essenziali . . . . .	183
Rosmarinus officinalis . . . . .	184
3.8 Norme igieniche e consigli per la salute dei capelli . . . . .	185
Fumo di sigaretta: un'ottima occasione per smettere . . . . .	186
Lampade abbronzanti, sole e altri agenti atmosferici . . . . .	187
Danni termici, meccanici e chimici . . . . .	189
Sport e capelli . . . . .	191
La rasatura dei capelli . . . . .	193
Il lavaggio dei capelli . . . . .	193
La scelta dello shampoo . . . . .	195
<b>Capitolo 4 - Lo stress e i capelli . . . . .</b>	<b>199</b>
4.1 Perché lo stress fa perdere i capelli . . . . .	200
4.2 Meditazione e attività fisica: i migliori alleati della salute . . . . .	206
L'attività fisica . . . . .	209
Rilassamento e respirazione: la prima base per mantenere sani i capelli e dimagrire . . . . .	211
Massaggio e ginnastica al cuoio capelluto . . . . .	213
Biomodulazione e salute dei capelli . . . . .	215
<b>Capitolo 5 - Il trattamento chirurgico della calvizie:</b>	
<b>"Io non sarò più calvo!" . . . . .</b>	<b>217</b>
5.1 L'autotrapianto dei capelli . . . . .	218
Come si svolge l'autotrapianto . . . . .	219
Considerazioni sull'autotrapianto . . . . .	224

Esperienza diretta in sala operatoria .....	224
5.2 FUE, la nuova tecnica chirurgica .....	226
<b>Capitolo 6 - Come evitare i "venditori di false promesse" .....</b>	<b>237</b>
6.1 Viaggio attraverso il mondo delle false promesse .....	238
Premessa .....	243
Visita n. 1 .....	244
Visita n. 2 .....	245
Visita n. 3 .....	246
Visita n. 4 .....	246
Visita n. 5 .....	248
L'International Society Of Hair Restoration Surgery mette in guardia sui rischi potenziali del trapianto chirurgico dei capelli eseguito da personale non autorizzato .....	252
<b>Capitolo 7 - Per saperne di più .....</b>	<b>255</b>
7.1 PRP .....	256
7.2 Tricopigmentazione del cuoio capelluto .....	256
7.3 Il paziente nel trapianto dei capelli: aspetti psicologici .....	257
Quando intervenire .....	258
7.4 Luoghi comuni da sfatare .....	259
7.5 I cosmetici per nascondere il diradamento dei capelli .....	261
7.6 La struttura del capello .....	263
La ghiandola sebacea .....	265
Il muscolo erettore del pelo .....	265
7.7 Il ciclo del capello .....	266
Anagen .....	266
Catagen .....	267
Telogen .....	267
<b>Appendici .....</b>	<b>269</b>
La scala di Hamilton-Nordwood .....	271
Il telogen effluvium .....	272
Elenco delle associazioni e dei dermatologi che si occupano di patologia dei capelli .....	274
Elenco delle sedi regionali della Federconsumatori .....	279
Aspetti medico-legali in tricologia .....	283
<b>Glossario .....</b>	<b>287</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>293</b>