Caduta dei capelli dopo il parto: prevenzione e cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 35 anni. Tre mesi fa è nato il mio primo bambino. Il parto è andato bene, ma dopo ho avuto un'emorragia, poi bloccata. Bambino stupendo, lo sto allattando, tutti felici. Il mio problema, poco considerato dai medici («E' normale, signora, poi si riprendono»), è una tremenda caduta dei capelli dopo il parto, che non accenna a diminuire. In gravidanza invece erano bellissimi! Perché succede? E, soprattutto, che cosa posso fare per rimediare prima che sia troppo tardi?".
Francesca T. (La Spezia)

Gentile Francesca, comprendo la sua preoccupazione. La salute dei capelli è anche specchio della salute generale, al di là di essere un elemento di bellezza e seduttività, oltre che di autostima e fiducia in sé. E' vero che dopo il parto (quasi) tutte le donne hanno una perdita di capelli, chiamata "effluvium", ben nota a dermatologi, tricologi (i super specialisti dei capelli) e ginecologi, e che si risolve sei mesi circa dopo parto, massimo entro l'anno.
Questa perdita è dovuta a un sommarsi di diversi fattori. Anzitutto, la drastica caduta dei livelli di estrogeni. Prodotti sia dalla placenta, sia dal fegato del bambino, arrivano fino a 30-40.000 picogrammi per millilitro (pg/mL). Pensi che, nel normale ciclo, i livelli variano da 50-100 pg/mL dopo la mestruazione fino a un massimo di 400-600 pg/mL all'ovulazione: quindi in gravidanza i livelli degli estrogeni sono 300-400 volte più alti. Ecco perché la pelle è così luminosa e i capelli bellissimi. Chiaro, se la gravidanza è fisiologica e non ci sono altre patologie intercorrenti. Dopo il parto, se la donna allatta, gli estrogeni si riducono a 10-20 pg/mL nel giro di 48-72 ore, e restano a quei livelli finché non è completato l'allattamento e non riprende l'attività dell'ovaio. Questo priva il follicolo pilifero della preziosa linfa estrogenica.
Il secondo fattore generale, molto trascurato, è l'aumento dei livelli di infiammazione, dovuto al riassorbimento del muscolo uterino. A termine di gravidanza l'utero, grazie all'aumento della sua componente muscolare, chiamata miometrio, può arrivare a 1500 grammi o più. Dopo il parto il miometrio va incontro a un rapido catabolismo, ossia a una distruzione di cellule muscolari, perché possa tornare in 40 giorni alle dimensioni normali, di 80-90 grammi, come prima della gravidanza o quasi. Questa inondazione infiammatoria, ancora maggiore nelle gravidanze gemellari, è di nuovo negativa per il follicolo.
Il terzo fattore è l'anemia da carenza di ferro, frequente in gravidanza ma più seria se c'è stata l'aggravante di un'emorragia post parto. Il ferro è essenziale per la bellezza e la salute dei capelli: a volte è proprio il parrucchiere attento a suggerire alla donna di fare un emocromo, con controllo della sideremia e della ferritina.
Quarto, va controllata anche la tiroide, perché anche l'ipotiroidismo può colpire i capelli.
La cura dell'effluvium è efficace se ben articolata! Il tricologo esperto valuterà poi se esistano altri fattori individuali specifici, da curare in modo appropriato. Mille auguri di cuore!

© 2020 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Salute dei capelli, in gravidanza e puerperio

- Prima e durante la gravidanza è opportuno valutare la presenza di un'eventuale anemia da carenza di ferro e fornire per tempo l'adatta supplementazione, che include anche acido folico, vitamina B12, vitamina C e lattoferrina, da continuare poi per tutto l'allattamento.
- Bene anche un'integrazione di iodio, scegliendo un polivitaminico che ne contenga la dose raccomandata dall'OMS (220 mcg/giorno), perché la tiroide in gravidanza ha un sovraccarico di lavoro e lo iodio è spesso carente nell'alimentazione.
- Ottimi il silicio, lo zinco e gli aminoacidi solforati, amici dei capelli, sempre su prescrizione medica.
- Lozioni personalizzate, anche a base di estrogeni, da applicare al cuoio capelluto, su prescrizione del tricologo, possono aiutare a completare la ripresa dei capelli anche durante l'allattamento.

© 2020 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it