RIGHETTI
Since 1967

Ecco alcune informazioni utili

LINEAGUIDA | ALOPECIA ANDROGENETICA E STILE DI VITA

- PERDITA DI CAPELLI E FATTORI DI RISCHIO NELLE PERSONE PREDISPOSTE:

Premessa: chi ha una predisposizione genetica alla caduta di capelli (alopecia androgenetica) ha follicoli più sensibili agli ormoni androgeni (in particolare il DHT). Tuttavia, **l'ambiente ormonale e infiammatorio del corpo può accelerare o rallentare il processo**.

---

1. OBESITÀ ADDOMINALE (girovita≥102cm nell'uomo)

Cos'è:

- L'obesità addominale è la presenza di **grasso viscerale** (profondo), localizzato nella zona addominale.
- È **attivamente infiammatorio** e **metabolicamente attivo**.

Impatto sulla caduta dei capelli:

- **Aumenta l'infiammazione sistemica**, che può alterare la salute del cuoio capelluto e danneggiare i follicoli.
- Favorisce la **resistenza insulinica**, legata a squilibri ormonali che **potenziano la conversione del testosterone in DHT** (l'ormone che miniaturizza i follicoli).
- Correlato a **bassi livelli di SHBG**, una proteina che regola gli ormoni sessuali: meno SHBG = più DHT libero.
- Spesso associato a **deficit di micronutrienti** e **carenze ormonali (es. vitamina D, testosterone)**.

Un giro vita superiore ai 102 cm è un fattore di rischio sistemico, ormonale e infiammatorio, non solo estetico.

---

2. POCO SONNO

Impatto negativo:

- Dormire poco (<6-7 ore a notte) **altera il ritmo ormonale** e **aumenta il cortisolo** (ormone dello stress).
- Il cortisolo alto cronico **riduce l'attività dei follicoli piliferi**, indebolendoli.
- Il sonno è essenziale per la **riparazione dei tessuti** e la **produzione di ormoni anabolici** come testosterone e GH, fondamentali per la salute generale e dei capelli.

La deprivazione cronica del sonno è **fortemente correlata ad alopecia telogen effluvio** (caduta massiva temporanea) e **può accelerare l'alopecia androgenetica**.

2. ECCESSO DI ALCOL

Effetti indesiderati:

- Riduce la disponibilità di **zinco**, **vitamine del gruppo B** e **proteine**, tutti fondamentali per la crescita dei capelli.
- Danneggia il **fegato**, compromettendo il metabolismo ormonale (incluse le vie che coinvolgono testosterone e DHT).
- Favorisce **infiammazione sistemica e stress ossidativo**.
- Può alterare il ciclo sonno/veglia e **peggiorare il sonno profondo**, amplificando l'effetto domino sul sistema endocrino.

Anche l'**alcool "sociale" ma regolare** può, nel lungo periodo, influire sulla caduta se si somma ad altri fattori.

---

3. ALIMENTAZIONE CAOTICA E SQUILIBRATA

Effetti negativi:

- Una dieta priva di struttura (ore di digiuno, pasti disordinati, cibi ultra-processati) **cambia la sensibilità insulinica e l'infiammazione**.
- Carenze comuni: **ferro, zinco, biotina, vitamine del gruppo B, vitamina D, omega-3**.
  Le diete yo-yo o ipocaloriche prolungate **stressano il metabolismo e i capelli**.

La salute dei capelli è estremamente sensibile a **carenze nutrizionali anche leggere**, soprattutto in soggetti geneticamente predisposti.

VITAMINA D: UN POTENTE ALLEATO PER I CAPELLI

- **Modula il sistema immunitario** → protegge i follicoli da attacchi infiammatori (utile anche in casi di alopecia areata).
- **Sostiene il ciclo follicolare** → favorisce la fase anagen (di crescita).
- Influenza la **differenziazione cellulare** del follicolo pilifero.
- Aiuta a **regolare gli ormoni sessuali** (compreso il testosterone) in modo più equilibrato.
- Riduce la **sensibilità infiammatoria sistemica** → meno stress ossidativo e danno ai tessuti.
- Utile anche per l'**umore, energia e qualità del sonno**, tutti indirettamente legati alla salute dei capelli.

RIGHETTI
Since 1967

Studi recenti hanno collegato **bassi livelli di vitamina D** a una **maggiore incidenza e severità di alopecia androgenetica e telogen effluvio**.

Fattore da controllare	Obiettivo
Girovita	< 94 cm nell'uomo (102 cm è soglia rischio)
Sonno	7-9 ore regolari a notte
Alcool	Raramente, solo saltuariamente
Alimentazione	Bilanciata, ricca di proteine, grassi buoni, vitamine e minerali
Vitamina D	Integra se sotto i 30 ng/mL, punta ai 40-60 ng/mL (In collaborazione con il nostro Nutrizionista Partner)

Abbi sempre cura del tuo Cuoio Capelluto durante tutto il tuo ciclo vitale.

A presto e buona continuazione
Righetti Since 1967