Capelli grigi e bianchi, non Ã¨ solo questione di etÃ : le cause e gli studi

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
I capelli diventano prima grigi, poi bianchi. Presto o tardi, tocca piÃ¹ o meno a tutti. Eâ?? lâ??etÃ che avanza, Ã¨ uno dei segnali dellâ??invecchiamento. â??I capelli invecchiano come la pelle e come gli altri organi nel corpoâ?•, la sintesi della professoressa Helen He, del Kimberly and Eric J. Waldman Department of Dermatology alla Icahn School of Medicine at Mount Sinai. Il cambiamento del colore dei capelli puÃ² avvenire in periodi diversi, generalmente i primi segnali evidenti si concentrano tra i 30 e i 40 anni, quando le cellule staminali dei melanociti, ovvero le cellule del follicolo pilifero responsabili del deposito del pigmento nel fusto del capello, possono iniziare a â??spegnersiâ?? o a diventare gradualmente meno funzionali.

Stress e predisposizioni genetiche possono incidere sul processo, legato di base allâ??invecchiamento. Il Washington Post ricorda che uno studio del 2012, relativo a oltre 4mila persona tra i 45 e i 65 anni, ha evidenziato che quasi tre quarti dei soggetti avevano capelli almeno parzialmente grigi. Sul processo, secondo studi piÃ¹ recenti, non incide solo lâ??elemento anagrafico: alcuni fattori potrebbero avere unâ??influenza sul processo di piÃ¹ di quanto si pensi.

I geni, ovviamente, hanno un ruolo fondamentale. Non solo quando si parla di capelli grigi, ma anche per lâ??eventuale calvizie, la forma delle sopracciglia e la â??quantitÃ â?? di barba. Gli studi svelano che i bianchi tendono ad avere capelli grigi rispetto a persone di origine africana e asiatica. Menzione speciale per i biondi naturali: il grigio puÃ² arrivare in anticipo e in percentuale maggiore.

Non câ??Ã¨ sostanziale differenza di tempistiche tra uomini e donne, ma il sesso biologico potrebbe influenzare la zona in cui compaiono i primi capelli grigi: gli uomini tendono a diventare grigi intorno alle basette e alle tempie, mentre le donne spesso notano prima i capelli grigi nella parte anteriore della testa.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Su un iter naturale, incide anche lo stile di vita. Alcuni studi hanno scoperto che le carenze di vitamina B12 e ferro sono associate allâ??ingrigimento precoce dei capelli. Eâ?? assodato che anche lo stress giochi un ruolo. â??Si Ã¨ sempre notato che le persone sotto stress sembrano ingrigireâ?•, dice Sarah Millar, professoressa presso il dipartimento di scienze oncologiche e il dipartimento di dermatologia del Mount Sinai. Uno studio del 2020 pubblicato sulla rivista Nature evidenzia che nei topi lo stress si configura come causa della perdita di cellule staminali melanocitarie.

In un altro studio del 2021, i ricercatori del Vagelos College of Physicians and Surgeons della Columbia University hanno esaminato i singoli capelli di 14 volontari e hanno osservato unâ??associazione tra la variazione del colore dei capelli e le settimane in cui i partecipanti hanno riportato livelli di stress piÃ¹ elevati.

Eâ?? difficile quantificare lâ??effetto positivo dellâ??eventuale riduzione dello stress. In attesa di elementi forniti da ulteriori studi, gli esperti si limitano ad affermare che alcune scelte â?? non fumare (abitudine nota per causare capelli grigi), dormire abbastanza, seguire una dieta sana â?? possono avere un effetto anche sulla salute dei follicoli piliferi. â??Queste sono, in generale, ottime abitudini anti-invecchiamento, e parte di ciÃ² implica potenzialmente ritardare il processo di ingrigimento dei capelliâ?•, dice Natasha Mesinkovska, dermatologa allâ??UCI Health. IL discorso potrebbe allargarsi anche allâ??esercizio fisico: uno studio, ricorda il Washington Post, ha collegato lâ??ingrigimento precoce a uno stile di vita sedentario.

default watermark

Con qualche attenzione, quindi, si puÃ² provare a rallentare un processo inevitabile. Invertire la rotta, e il colore, Ã¨ utopia? â??In passato, il campo si concentrava principalmente sulla caratterizzazione dei cambiamenti delle cellule staminali dei melanocitiâ?•, spiega Mayumi Ito Suzuki, professoressa presso il Dipartimento di Dermatologia Ronald O. Perelman della NYU Grossman School of Medicine. â??Il passo successivo Ã¨ capire come invertire questi cambiamenti per non avere capelli grigiâ?•.

Alcuni esperti ipotizzano che le cellule staminali dei melanociti potrebbero â??bloccarsiâ?? nella posizione sbagliata durante il processo di rigenerazione. â??In teoria, se le cellule staminali sane vengono preservate, lâ??ingrigimento dei capelli puÃ² essere transitorioâ?•, aggiunge Suzuki. I farmaci e i prodotti attualmente esistenti, a quanto pare, non garantiscono lâ??inversione: cellule staminali dei melanociti che producono pigmento si trovano nella parte piÃ¹ profonda del follicolo pilifero, quindi fuori dalla portata dei trattamenti. Infine, un mito da sfatare: si pensa che se si strappano i capelli grigi se ne formeranno altri. In realtÃ , con ogni probabilitÃ , il capello che crescerÃ dal follicolo sarÃ grigio.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Dicembre 11, 2025
Autore
redazione

default watermark