

## CAPELLI SOTTO IL SOLE: I 10 ERRORI DA EVITARE, I 5 TRATTAMENTI DI BELLEZZA DA FARE A CASA E GLI ALIMENTI PER NUTRIRLI DA DENTRO

**Assolatte:** *Vuoi una chioma splendente? Allora apri il frigo: bevi latte, mangia yogurt e formaggi, e usa i latticini anche per coccolare i capelli. Ecco la beauty routine da seguire e gli errori da non commettere per avere chiome da star. A prova di estate.*

Milano, 26 giugno 2020 – Colorazioni fai-da-te, trattamenti home made e tagli improvvisati: durante l'emergenza Covid 19 gli italiani (e soprattutto le italiane) hanno dovuto fare i conti con la chiusura dei saloni di parrucchieri e barbieri e si sono dovuti arrangiare, improvvisandosi "coiffeurs per caso". Abitudini che sono rimaste anche a lockdown finito: durante la fase 2, e con l'estate che avanza, con i lavaggi più frequenti, i bagni in mare o in piscina e l'aggressione della combinazione sole-calore, il rischio è quello di trovarsi con capelli secchi, spenti, crespi e fragili. **Per ridare bellezza e splendore ai capelli bisogna agire su tre fronti, suggerisce Assolatte: curarli in modo corretto, ricorrere ai rituali di bellezza a base di prodotti naturali** e, soprattutto, nutrirla dal di dentro adottando una **corretta alimentazione**, con le giuste quantità di prodotti lattiero-caseari che sono particolarmente ricchi di sostanze importanti per la salute e la bellezza dei capelli.

### I 10 ERRORI DA EVITARE NELLA "HAIR ROUTINE"

Capelli crespi od opachi, poco luminosi e molto fragili? Probabilmente qualcosa non va nel modo in cui ci si prende cura di loro. Ecco i 10 errori più comuni nella "hair routine" raccolti da [Assolatte](#):

- Usare shampoo, balsamo e sieri "generici": ogni capello ha le sue esigenze e va trattato con i prodotti specifici
- Lavare i capelli il giorno prima di fare il colore. Lo shampoo asporta il sebo presente sul cuoio capelluto, rendendolo più sensibile. Ecco perché è meglio aspettare almeno 48 ore tra lavaggio e trattamento colore.
- Lavare i capelli tinti con acqua calda, perché l'eccesso di calore crea uno shock termico che apre le cuticole e libera i pigmenti colorati, sbiadendo la tinta.
- Strofinare con l'asciugamano avanti e indietro: l'attrito provoca la rottura dei capelli.
- Pettinare i capelli bagnati: così si indeboliscono.
- Usare pettini e spazzole di plastica: favoriscono l'elettrostaticità e rendono più fragili le fibre dei capelli.
- Non proteggere i capelli prima di asciugarli: va applicato un prodotto protettivo sulle ciocche. Per il phon basta un siero liquido che idrata e ristruttura, per la piastra ci vuole un termoprotettivo specifico, a base di oli e siliconi.
- Usare il phon troppo caldo: meglio una temperatura moderata e un getto freddo sulle punte, la parte più delicata.
- Tenere l'asciugacapelli troppo vicino: la distanza giusta è 10-15 cm.
- Acconciare i capelli con mollette, elastici e cerchietti: in estate i capelli sono più fragili e così tendono ulteriormente a spezzarsi

### I 5 TRATTAMENTI NATURALI DI BELLEZZA DA FARE IN CASA

Semplici, efficaci e low cost, le maschere e gli impacchi a base di latticini offrono un aiuto in più ai capelli aggrediti dal sole e dalla salsedine. Ecco quelli consigliati da [Assolatte](#):

- **Per capelli secchi e fragili:** frullare nel mixer 2 cucchiaini di yogurt bianco, ½ banana e ¼ di avocado. Applicare la maschera sui capelli asciutti e tenerla per 20 minuti. Poi risciacquare con acqua fresca e fare lo shampoo.

- **Per capelli decolorati o rovinati:** mettere in una ciotola 50 cl di latte, 30 g di yogurt bianco, 4 cucchiaini di miele e 3 gocce di olio di oliva, mescolare e riporre in frigo per 10 minuti. Dopo aver lavato i capelli e averli tamponati con un asciugamano, applicare la maschera massaggiando delicatamente il cuoio capelluto. Poi avvolgere i capelli in un asciugamano e tenere in posa per 10 minuti. Infine sciacquare bene con acqua tiepida.
- **Per capelli secchi o con forfora:** mescolare una tazza di yogurt bianco con un tuorlo d'uovo e un cucchiaino di succo di limone. Distribuire il composto sui capelli tamponati, dopo lo shampoo, tenere per 10 minuti e poi risciacquare con cura.
- **Per capelli crespi:** mescolare 50 g di yogurt bianco con 80 g di miele, 3 gocce di olio di rosmarino e 1 cucchiaino di olio di mandorle. Mettere il composto sui capelli, cominciando dalla radice. Lasciar agire per 20 minuti, poi risciacquare e passare allo shampoo.
- **Per capelli grassi:** miscelare 125 g di yogurt, un cucchiaino di miele e 3 gocce di olio essenziale di salvia. Poi stendere l'impacco sui capelli asciutti e lasciarlo per 15 minuti. Poi risciacquare e lavare i capelli.

## I NUTRIENTI PER RINFORZARLI DALL'INTERNO

Anche l'alimentazione influisce (e non poco) sulla bellezza dei capelli. Oligoelementi, amminoacidi e vitamine del gruppo B sono le sostanze che li rendono più forti, belli e luminosi, impedendone anche la caduta. Ecco perché vanno assunte ogni giorno e nella giusta quantità, scegliendo gli alimenti giusti. Come i prodotti lattiero-caseari. Infatti, spiega [Assolatte](#), latte, yogurt e formaggi forniscono un mix di tante sostanze benefiche per la salute e la bellezza delle chiome.

In particolare, i prodotti lattiero-caseari forniscono:

- **Proteine:** i capelli sono fatti di proteine e, se non se ne introducono abbastanza, tendono a sfibrarsi, a diventare opachi e a diradarsi. Alcuni amminoacidi, in particolare, sono importanti per la formazione della cheratina e per "nutrire" i bulbi dei capelli, evitando così che risultino opachi e che si spezzino facilmente formando le doppie punte. Capelli molto fragili e deboli? La causa può essere una carenza di cisteina e metionina, due amminoacidi ben presenti nei prodotti lattiero-caseari.
- **Vitamine del gruppo B:** contribuiscono a mantenere i capelli sani, robusti e lucidi. Una carenza di queste vitamine predispone alla caduta dei capelli e alla dermatite. I prodotti lattiero-caseari sono un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, e contribuiscono per circa un terzo all'apporto totale di due vitamine-chiave per le chiome: la vitamina B2, la cui carenza favorisce la comparsa dei capelli bianchi, e la B12, che li rende più forti. Latte e derivati forniscono anche la vitamina B8 (biotina), importante per rinforzare i capelli, stimolarne la crescita e combattere l'alopecia.
- **Zinco:** regolarizza la produzione di sebo, evitando che si formi la forfora o che il cuoio capelluto si secchi troppo, e favorisce la crescita, contribuendo anche a evitare la caduta dei capelli. I prodotti lattiero-caseari (e in particolare i formaggi, soprattutto quelli stagionati) sono la più importante fonte di zinco degli italiani e anche la più efficace, perché la presenza delle proteine del latte ne aumenta l'assorbimento organico.

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**



**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **16 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone,** quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 3.5 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

**20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it**

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it

1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it

[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) • [www.LAttendibile.it](http://www.LAttendibile.it) • [www.AsoLatteYogurt.it](http://www.AsoLatteYogurt.it) • [www.Mu-Edu.it](http://www.Mu-Edu.it)