

Testosterone, Calvizie e Palestra Sono Correlati? Ecco Come Mantenere lo Scalpo in Forma

La calvizie o alopecia si verifica quando viene meno il bilanciamento tra la perdita dei capelli e la loro ricrescita. Il problema maggiore è dato dal suo impatto sulla psiche e vita sociale dell'individuo. Ma quali sono le cause? La palestra rientra tra queste? Rispondiamo a tali domande facendo un po' di chiarezza sull'argomento. Vi daremo anche alcuni consigli scoprendo le giuste abitudini e i migliori trattamenti per prevenire o curare la caduta dei capelli.

Testosterone e calvizie: quando c'è correlazione?

Secondo alcuni studi scientifici condotti su pazienti affetti da alopecia androgenetica maschile e femminile, [la caduta dei capelli è largamente influenzata da fattori genetici e androgenetici](#). Questo significa che negli individui geneticamente predisposti, sia uomini sia donne, i follicoli capillari risultano più sensibili all'azione degli ormoni e, in particolare, del diidrotestosterone (DHT).

Quest'azione sarebbe responsabile della graduale miniaturizzazione dei follicoli stessi. Di conseguenza, il primo ciclo di crescita del capello (che può durare dai 3 ai 7 anni) si accorcia, mentre si allunga la fase telogen durante la quale il capello cessa tutte le sue attività vitali, ma rimane ancora sul cuoio capelluto prima di cadere. In tale fase, data la sua fragilità, può staccarsi facilmente anche in seguito a una modesta trazione indolore.

L'effetto negativo del DHT sembra esserci solo sui capelli. Sul resto del corpo, invece, può stimolare la crescita dei follicoli (per esempio su viso, petto e genitali). Dobbiamo aggiungere che i follicoli capillari sono influenzati da fattori sia endogeni sia esogeni come gli ormoni di origine esterna da sostanze dopanti. Questo ci porta al paragrafo successivo sul rapporto causa-effetto tra la palestra e la calvizie.

Attività in Palestra: può davvero provocare la caduta dei capelli?

Fare dell'attività fisica (compresa quella in palestra) non è, in sé, un fattore che stimola la calvizie. Anche l'aumento dei livelli di testosterone, in seguito all'esercizio fisico, sembra essere ininfluenza poiché è solo momentaneo. A dimostrarlo sarebbe uno [studio pubblicato sull'European Journal of Applied Physiology](#).

Quindi, può la palestra essere responsabile della calvizie visto il discreto numero di atleti calvi, soprattutto negli individui di origine caucasica? Lo è solo indirettamente, a causa delle azioni e abitudini scorrette durante l'attività fisica: il doping e lo stress. Scopriamo perché.

Uso di sostanze dopanti

Alcune sostanze come gli steroidi androgeni-anabolizzanti apportano all'organismo ormoni sessuali maschili. Tuttavia, nel caso di predisposizione genetica all'alopecia, il maggiore livello di testosterone può agire sui follicoli capillari e aggravare il fenomeno. Ricordiamo che, in questi casi, la caduta dei capelli è solo il problema minore. Infatti, l'abuso o l'utilizzo illegale di queste sostanze come [agenti dopanti possono avere conseguenze fisiche ben più serie](#) nell'uomo e nella donna.

Alopecia da stress fisico

Nei momenti di stress, il nostro organismo si riorganizza per affrontare tale situazione. Allorché, produce adrenalina e noradrenalina mentre inibisce altre funzioni come la digestione, le risposte all'infiammazione e la produzione cellulare che ritiene, in quel momento, secondarie. Purtroppo, l'[adrenalina può avere un effetto negativo sui follicoli](#) provocando un telogen effluvium acuto (caduta dei capelli diffusa e

Testosterone, Calvizie e Palestra Sono Correlati? Ecco Come Mantenere lo Scalpo in Forma

temporanea). Per cui, un esercizio fisico continuo, eccessivo, senza pause e inappropriato, può aumentare il rischio di stress e alopecia.

Prevenire la caduta dei capelli: è sempre possibile?

Spesso la caduta dei capelli è di carattere stagionale e avviene maggiormente durante la primavera e l'autunno. Come prevenzione, è consigliato seguire una dieta sana ed equilibrata, ricca di antiossidanti (frutta e verdura), fibre insolubili (riso), ferro e zinco (importanti per la sintesi della cheratina). In aggiunta, è suggerito evitare le azioni traumatizzanti per il capello come la stiratura e il tiraggio (arricciacapelli, piastra o asciugacapelli).

Oltre all'alimentazione, esistono ulteriori [rimedi contro la caduta dei capelli](#).

- **Erbe:** equiseto e ortica
- **Fiori di bach:** Cherry Plum, Olive, Stella di Betlemm e Scleranto
- **Metodi naturali:** estratto di foglie di olivo, lievito di birra e Aloe Vera.

Tuttavia, quando la perdita dei capelli è causata da fattori genetici (vedi l'alopecia androgenetica e l'eccessiva produzione di DHT), un corretto stile di vita può aiutare a rallentare il processo, ma non a fermarlo definitivamente. In tal caso, esiste un trattamento innovativo, già usato con successo in America ed Europa, che evita il ricorso a soluzioni invasive, antiestetiche o inefficaci (ad es. il parrucchino, il trapianto o le pseudo-lozioni). Parliamo della tricopigmentazione permanente, un trattamento paramedicale non chirurgico e non invasivo detto anche micropigmentazione dello scalpo.

Questa procedura avviene presso [cliniche certificate e specializzate in tricopigmentazione permanente](#). È indolore e consiste nel realizzare uno speciale tatuaggio dei capelli dall'aspetto totalmente reale. L'effetto è di una testa rasata e in salute o di un capello folto, in caso di diradamento. È ideale sia per gli uomini sia per le donne di ogni età e razza e può durare anche tutta una vita. Si raccomanda solo un ritocco ogni 3-6 anni per adattarlo ai gusti, alle mode e ai cambiamenti dell'età. Chi l'ha provato ha visto i risultati già dopo la prima seduta e si è sentito rinato e più giovane.

Se avete i capelli lunghi e delle parti esposte, questo trattamento le coprirà. Se siete quasi calvi, riacquisterete un look di capello rasato omogeneo, comodo e bello da portare durante la vostra attività fisica.