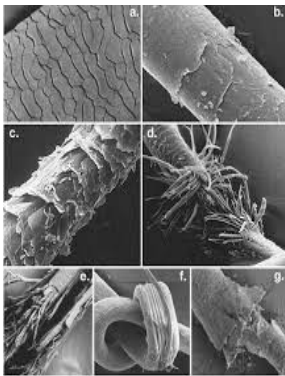


Cheratina

La cheratina è una proteina costituita da lunghe catene di amminoacidi, nelle quali sono interposte diverse vitamine ed oligoelementi.

Diffusa in tutto il regno animale, nell'uomo la cheratina rappresenta il principale costituente di peli, capelli ed unghie. La stessa proteina rientra, per esempio, nella composizione delle setole dei maiali, degli zoccoli delle mucche, delle corna del rinoceronte, della lana e delle piume degli uccelli.



Pur contenendo molti amminoacidi di diversa natura, la cheratina è particolarmente ricca di un amminoacido solforato chiamato cisteina. Grazie ai vari atomi di zolfo, le catene di cheratina possono mantenere una stretta coesione, avvolgendosi in una struttura simile ad un'elica. Sono proprio questi legami, detti ponti solfuro, ad assicurare la rigidità e la solidità di peli, unghie e capelli.

Essendo molto resistente agli enzimi proteolitici presenti nel nostro stomaco ed intestino, la cheratina è priva di qualsiasi proprietà nutriente o afrodisiaca. Per questo motivo il ricorso al corno di rinoceronte per risvegliare desideri assopiti è assolutamente privo di fondamenti scientifici.

La solidità della cheratina può tuttavia essere minata dall'utilizzo prolungato di sostanze chimiche, come quelle contenute nelle tinture per capelli o negli shampoo più aggressivi. Anche l'esposizione agli inquinanti atmosferici, trattamenti fisici

(permanente, piastra, phon troppo caldo), alcuni farmaci, lo stress ed una lunga lista di patologie, possono portare al degrado della struttura cheratinica dei capelli.

Dato che il processo di cheratinizzazione è regolato da ormoni, fattori genetici e dalla disponibilità di vari micronutrienti, carenze dietetiche possono provocare un'anomala cheratinizzazione, con conseguente sofferenza strutturale di peli, capelli ed unghie.

In farmacia si trovano numerosi supplementi a base di amminoacidi, vitamine ed oligoelementi, dedicati alla salute dei capelli. La parte del leone la fanno tuttavia i prodotti ad uso topico, spesso a base di proteine cheratinosimili che, aderendo alla superficie esterna del capello, lo voluminizzano, ricompattando le sue fibre proteiche. Nonostante l'efficacia di alcuni prodotti, la salute del capello non può prescindere da un'alimentazione equilibrata, che apporti le giuste quantità di proteine, vitamine e minerali necessari per la sintesi di cheratina.

Anche l'attività fisica costante giova alla salute dei capelli, poiché attraverso il sudore si eliminano le tossine che ostacolano l'attività proliferativa del bulbo. Occorre tuttavia tener presente che il sudore, la maggiore esposizione al sole e agli agenti inquinanti, i frequenti lavaggi, il cloro delle piscine, l'eccessiva perdita di acqua e sali minerali, possono indebolire i capelli e favorirne la caduta. A maggior ragione uno sportivo dovrebbe quindi essere particolarmente attento alla propria dieta e all'utilizzo di shampoo delicati, adatti per lavaggi frequenti.

Infine, vista la loro estrema pubblicizzazione in internet, è opportuno spendere qualche parola sui prodotti mascheranti (camouflage) a base di microfibre di cheratina. Si tratta, in sostanza, di rimedi estetici efficaci nel camuffare il diradamento, ma assolutamente inutili per curarlo.

L'impressionante effetto volumizzante sulla chioma è ottenuto attraverso l'impiego di microfibre di cheratina in polvere, in grado di integrarsi con i capelli rimasti per attrazione elettrostatica.

Qualora non si fosse già fatto, prima di ricorrere a questi "trucchetti" è opportuno rivolgersi ad un centro tricologico specializzato, per cercare di risolvere, o quantomeno ritardare, la caduta dei capelli .

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/bellezza/cheratina.html>