Capelli rovinati: come rigenerare la chioma in autunno

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Dopo mesi trascorsi tra sole, mare, piscina e temperature elevate, i capelli possono apparire più secchi, opachi e difficili da gestire. Le lunghezze perdono morbidezza, le punte tendono a spezzarsi e anche la piega sembra durare meno del solito. L'autunno diventa così il momento ideale per rivedere la propria routine haircare e dedicare maggiore attenzione alla cura della fibra capillare.

Recuperare l'aspetto di una chioma danneggiata richiede trattamenti mirati e nuove abitudini quotidiane, capaci di migliorare la morbidezza dei capelli e limitare ulteriori danni. Ma da dove cominciare?

Perché i capelli appaiono più rovinati dopo l'estate?

Durante i mesi estivi, i capelli sono esposti a diversi fattori che possono alterarne progressivamente la struttura. I raggi ultravioletti contribuiscono alla degradazione di alcune componenti della fibra, mentre salsedine, cloro e lavaggi frequenti possono accentuare la sensazione di secchezza.

A questi si aggiungono l'utilizzo di phon e piastre, lo sfregamento degli asciugamani e le eventuali colorazioni, che possono rendere le lunghezze più fragili.

Il risultato è spesso una **cuticola meno uniforme**, ovvero uno strato esterno del capello che presenta una maggiore irregolarità. Quando la superficie della fibra è danneggiata, i capelli possono diventare più porosi, perdere luminosità e aggrovigliarsi facilmente.

L'arrivo dell'autunno non provoca necessariamente questi danni, ma rappresenta un'occasione per intervenire sugli effetti accumulati durante l'estate.

Come riconoscere i capelli danneggiati

Secchezza e danneggiamento non sono necessariamente la stessa cosa. Un capello naturalmente secco può risultare ruvido pur mantenendo una buona resistenza, mentre una fibra danneggiata può presentare alterazioni che ne compromettono la tenuta.

Punte doppie, facilità alla rottura, perdita di elasticità e difficoltà nel districare le lunghezze sono alcuni segnali da osservare.

Anche una maggiore porosità può indicare che la superficie del capello è stata alterata, soprattutto in seguito a decolorazioni o trattamenti chimici.

È importante distinguere inoltre i danni alla fibra dalla caduta dei capelli: la rottura interessa il fusto, mentre la caduta coinvolge il ciclo di crescita del follicolo pilifero e richiede valutazioni differenti.

La routine autunnale comincia dalla detersione

Per prendersi cura dei capelli rovinati, il primo passo consiste nello scegliere uno shampoo adeguato alle esigenze del cuoio capelluto, senza trascurare la delicatezza sulle lunghezze.

Formule detergenti troppo aggressive possono accentuare la sensazione di secchezza, soprattutto quando la fibra è già sensibilizzata. Meglio privilegiare **shampoo delicati, accompagnati da trattamenti specifici per capelli secchi e danneggiati**.

Anche il modo in cui si lavano i capelli fa la differenza. Lo shampoo dovrebbe essere massaggiato principalmente sulla cute, evitando di strofinare energicamente le lunghezze. Un risciacquo accurato con acqua tiepida permette poi di eliminare i residui senza sottoporre la chioma a temperature eccessive.

Maschere per capelli: un trattamento prezioso per le lunghezze

Quando i capelli risultano particolarmente secchi e fragili, il solo balsamo potrebbe non essere sufficiente a ottenere la morbidezza desiderata.

Le maschere rappresentano un trattamento più intensivo, formulato per migliorare la pettinabilità, limitare l'attrito tra le fibre e rendere le lunghezze più disciplinate.

Le**maschere per capelli di Davines**comprendono formule dedicate a diverse esigenze, dai capelli secchi e sfibrati alle chiome sottoposte a colorazioni e trattamenti.

La scelta dovrebbe considerare soprattutto il livello di danneggiamento e la struttura del capello. Le texture ricche possono essere indicate per lunghezze spesse e molto secche, mentre sui capelli fini è preferibile dosare attentamente il prodotto per evitare di appesantirli.

Per un'applicazione efficace, la maschera va distribuita secondo le indicazioni della formula, generalmente sui capelli tamponati, insistendo sulle zone più sensibilizzate e rispettando i tempi di posa.

Capelli rovinati e calore: come evitare ulteriori danni

Uno degli aspetti più importanti della routine autunnale riguarda lo styling. L'utilizzo frequente di

piastre e arricciacapelli ad alte temperature può aggravare la fragilità della fibra, soprattutto quando i capelli sono già danneggiati.

Ridurre le temperature e utilizzare un termoprotettore prima dell'asciugaturacontribuisce a limitare gli effetti del calore.

È utile anche tamponare delicatamente i capelli con un asciugamano morbido, evitando sfregamenti intensi, e districare le lunghezze con strumenti adatti alla propria tipologia di chioma.

Le piastre dovrebbero essere utilizzate soltanto sui capelli completamente asciutti, limitando i passaggi ripetuti sulle stesse ciocche.

Si possono davvero rigenerare i capelli danneggiati?

La parola rigenerazione viene spesso utilizzata nel mondo haircare, ma è importante comprenderne il significato. Il fusto del capello è costituito da cellule cheratinizzate non vitali e **non possiede la capacità di rigenerarsi come avviene per altri tessuti**.

I trattamenti haircare possono però migliorare sensibilmente l'aspetto della fibra capillare, ridurre l'attrito, favorire la morbidezza e, in base alla formulazione, contribuire a limitarne la rottura.

Le punte doppie già formate, invece, non possono essere eliminate definitivamente con una maschera: quando il danno è evidente, una spuntata permette di rimuovere le estremità compromesse.

L'autunno è quindi un buon momento per combinare trattamenti mirati, styling delicato e piccoli accorgimenti quotidiani. **Prendersi cura dei capelli rovinati significa soprattutto proteggerli da ulteriori stress**, migliorandone gradualmente l'aspetto e accompagnando la crescita di una chioma più forte.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/capelli-rovinati-come-rigenerare-la-chioma-in-autunno/158562