

TESTATA: ItaliaSalute.it
DATA: 15 giugno 2017



http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=1914

The screenshot shows the ItaliaSalute.it website interface. At the top left is the logo with the tagline 'THE ITALIAN INDEPENDENT HEALTH SITE'. Below it is a search bar with the text 'RICERCA MALATTIE, SINTOMI E CURE: Google Ricerca personalizzata' and a 'Cerca MALATTIE' button. A navigation menu includes 'HOME', 'BENESSERE', 'BELLEZZA', 'FITNESS', 'GRAVIDANZA', 'PEDIATRIA', 'FARMACIA', 'ENCICLOPEDIA', 'FORUM', 'TECNO', and 'INFO'. The main article is titled 'La qualità del sonno influisce sui capelli' with a subtitle 'Dormire poco e in orari sbagliati ne accentua la caduta'. It features a photo of a woman with long, dark hair. Below the photo are 'KEYWORDS' (capelli, circadiano, sonno) and a short text snippet. On the right, there is a 'Più lette' section with filters for 'Giorno', 'Settimana', and 'Mese', and a list of popular articles with their respective view counts.

Sezioni medicina

- Analisi cliniche
- Andrologia
- Balbuchie
- Cardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Estetica
- Dermatologia
- Diabete
- Ematologia
- Endocrinologia
- Farmacologia
- Flebologia
- Gastroenterologia
- Genetica
- Geriatrics
- Ginecologia
- Gravidanza
- Handicap
- Malattie infettive
- Malattie renali
- Medicine naturali
- Neurologia
- Oculistica
- Odontoiatria
- Orecchie e gola
- Ortopedia
- Pediatria
- Psichiatria
- Psicologia
- Sclerosi
- Tiroide
- Trapianti
- Tumori
- Urologia
- Viaggi

La qualità del sonno influisce sui capelli

Dormire poco e in orari sbagliati ne accentua la caduta

KEYWORDS | [capelli](#), [circadiano](#), [sonno](#).

L'alternanza sonno/veglia, unitamente ai ritmi nutrizionali, con la variabile dell'apporto nutritivo diverso a seconda delle ore della giornata, può contribuire alla caduta dei capelli.

La conferma arriva da uno studio presentato a Milano dal dermatologo Fabio Rinaldi, Presidente dell'IHRF (International Hair Research Foundation), nell'ambito di un forum scientifico internazionale sui "ritmi circadiani" (ovvero i ritmi di controllo del metabolismo, che controllano la successione delle varie fasi di attività delle cellule durante il giorno e la notte) dell'asse cervello-intestino-pelle.

«Lo studio – ha spiegato il dott. Rinaldi, da anni impegnato proprio ad approfondire l'interazione della regolazione dei ritmi circadiani nella fisiologia e nella patologia cutanea - è iniziato a partire dalle evidenze scientifiche pubblicate da Ralf Paus, uno dei più importanti ricercatori al mondo, e pubblicate nel 2010 sull'Experimental Dermatology e poi su altre riviste importanti. Con la collaborazione dei professori Rezzani e Rodella dell'Università di Brescia, poi, circa 5 anni fa abbiamo cominciato ad

Più lette

- IN VACANZA CON I BAMBINI NEI PAESI ESOTICI** 355694
- CONSIGLI, PROFILASSI, TERAPIE E VACCINI PER PREVENIRE LE MALATTIE INFETTIVE**
- GONARTROSI, COS'È E COME SI CURA** 104751
- INFORMAZIONI SULLA PIÙ COMUNE MALATTIA DEGENERATIVA DA USURA DEL GINOCCHIO**
- I SEGNI CHE INDICANO LA MORTE IMMINENTE IN ONCOLOGIA** 102952
- STUDIO EVIDENZIA LA COMPARSA DI SEGNI FISICI NEI MALATI DI CANCRO**
- LA MORTE IMPROVVISA FRA I BAMBINI SI PUÒ PREVENIRE** 71520
- LO SCREENING IN ETÀ PEDIATRICA PUÒ SALVARE DELLE VITE**
- COME SUPERARE LA DEPRESSIONE POST SEPARAZIONE** 71108
- LA FINE DI UN MATRIMONIO, UNA SOFFERENZA SOTTOVALUTATA**
- AMORI MALATI, RICONOSCERLI PER SUPERARLI** 67356
- COME VIVERE UN RAPPORTO SANO**

Ti potrebbero interessare anche:

La qualità del sonno influisce sui capelli

Dormire poco e in orari sbagliati ne accentua la caduta

STUDIO RINALDI – IHRF
Ufficio Stampa

Gerardo Mauro germauro81@gmail.com – Tel. 328 8948120
Pierluigi Di Monaco pierluigi_di_monaco@hotmail.com – Tel. 328 8711115



Keywords | [capelli](#), [circadiano](#), [sonno](#),

L'alternanza sonno/veglia, unitamente ai ritmi nutrizionali, con la variabile dell'apporto nutritivo diverso a seconda delle ore della giornata, può contribuire alla caduta dei capelli.

La conferma arriva da uno studio presentato a Milano dal dermatologo Fabio Rinaldi, Presidente dell'IHRF (International Hair Research Foundation), nell'ambito di un forum scientifico internazionale sui "ritmi circadiani" (ovvero i ritmi di controllo del metabolismo, che controllano la successione delle varie fasi di attività delle cellule durante il giorno e la notte) dell'asse cervello-intestino-pelle.

«Lo studio – ha spiegato il dott. Rinaldi, da anni impegnato proprio ad approfondire l'interazione della regolazione dei ritmi circadiani nella fisiologia e nella patologia cutanea - è iniziato a partire dalle evidenze scientifiche pubblicate da Ralf Paus, uno dei più importanti ricercatori al mondo, e pubblicate nel 2010 sull'Experimental Dermatology e poi su altre riviste importanti. Con la collaborazione dei professori Rezzani e Rodella dell'Università di Brescia, poi, circa 5 anni fa abbiamo cominciato ad approfondire il tutto partendo dall'evidenza che alcuni pazienti (34 soggetti, di cui 23 donne e 11 uomini, in un periodo di 12 mesi) riferivano una importante caduta e diradamento dei capelli, fenomeni che, però, non avevano i sintomi caratteristici della comune alopecia androgenetica o della tipica caduta di capelli temporanea, bensì altri sintomi che interessavano diverse parti del corpo. Ricerche approfondite hanno quindi messo in evidenza che la causa della caduta risiedeva nell'alterazione dei ritmi circadiani dei soggetti. La prima paziente che ha dato il via allo studio era una ricercatrice di biologia marina che lavorava in Antartide e che, al ritorno dalle sue missioni nel periodo di luce continua, manifestava una importantissima caduta di capelli. In questo come nella maggior parte dei casi il problema non risiedeva tanto nel numero quotidiano di ore di sonno effettuate, quanto nell'ora insolita dell'addormentamento o nell'esposizione alla luce fino a oltre le due del mattino».

Lo studio dei ritmi circadiani, da cui dipende la vita di tutte le cellule dell'organismo umano, assume dunque ancora più importanza se si tiene conto che, proprio a partire dalla corretta interazione tra cervello e intestino e, quindi, da una buona qualità del sonno e da una corretta alimentazione, dipendono anche la salute di pelle e capelli. «Viceversa, è fondamentale notare – prosegue Rinaldi - che la caduta dei capelli è a volte il primo o unico sintomo di un'alterazione generale dell'organismo che, alla lunga, potrebbe portare ad altre malattie. La causa risiede nella modificazione della regolazione dei mille orologi cellulari all'interno del bulbo del capello: in questi casi l'orologio centrale, ovvero la ghiandola pineale del cervello, responsabile della secrezione di melatonina, non è in grado di sincronizzare gli orologi periferici, che cominciano a dare l'ora sbagliata. Lo stress biochimico prodotto porta quindi a una forte riduzione della fase anagen (di crescita) dei bulbi, che hanno una regolazione biologica tra le più complicate dell'organismo, e a un conseguente incremento della fase telogen, che determina la caduta dei capelli».

Durante il forum scientifico è stata ribadita quindi l'importanza per l'organismo del ruolo della melatonina, un ormone fondamentale per la vita dell'uomo, di tutti gli animali e persino del mondo vegetale, ma ancora non sufficientemente conosciuto. «Contrariamente a quanto si crede, la melatonina - ha aggiunto il dermatologo - non serve solo a far dormire o a ridurre i disagi del jet lag, ma soprattutto aiuta a far vivere le cellule, difendendole dall'attacco dei tumori e sincronizzando molti meccanismi biologici. La pelle, ad esempio, si protegge dai danni del sole e dai tumori cutanei anche grazie al lavoro di tale ormone che, di notte, è secreto al buio nel cervello e, di giorno, è stimolato dalla luce attraverso la pelle. Se si considera che la cute è l'organo più grande del corpo umano, la barriera che ci protegge dal mondo esterno, e che ogni cellula della pelle ha il suo orologio coordinato dalla ghiandola pineale nel cervello, allora si arriva alla conclusione che il controllo della morte cellulare e dell'invecchiamento cutaneo deve tener necessariamente conto dei rapporti che intercorrono sull'asse neuro-intestino-cutaneo».

E proprio il funzionamento della ghiandola pineale, responsabile della produzione di melatonina, è stato l'argomento al centro dell'intervento del Prof. Russel J. Reiter (Università di San Antonio - Texas), senza dubbio il più autorevole esperto mondiale in questo campo. Il luminare, autore di numerose pubblicazioni sul tema, ha illustrato i rischi connessi al malfunzionamento della ghiandola che, in pratica, funge da orologio centrale che sorveglia e sincronizza miliardi di

STUDIO RINALDI – IHRF

Ufficio Stampa

Gerardo Mauro germauro81@gmail.com – Tel. 328 8948120

Pierluigi Di Monaco pierluigi_di_monaco@hotmail.com – Tel. 328 8711115

altri “orologi” posti in tutte le cellule del corpo. Se l’orologio si rompe o si danneggia (per lo più a causa di danni ambientali o comportamentali), il corpo sta male e le conseguenze per la salute sono importanti.

Il Prof. Reudiger Hardeland (Università di Gottingen, Germania), massimo esperto di cronobiologia e del microbiota intestinale, ha analizzato invece come la composizione batterica dell’intestino possa variare a seconda dell’ora del giorno e, dunque, reagire diversamente a seconda dei cibi ingeriti. Di qui la necessità, ai fini di un corretto funzionamento del resto del corpo e, quindi, anche delle cellule della pelle e dei capelli, di correggere alcune abitudini alimentari sbagliate, cercando di mangiare i cibi giusti all’ora giusta poiché alcuni alimenti fanno bene se assunti a pranzo e male a cena, o viceversa.

«Proprio la crononutrizione, con l’impostazione di una dieta che non solo sia corretta dal punto di vista qualitativo, ma che regoli l’assunzione degli alimenti secondo orari specifici, unitamente al ricorso ai fattori di crescita, all’integrazione con i metaboliti della ghiandola pineale e alla regolazione dello stile di vita, quando possibile, rappresentano tutte le armi a nostra disposizione per regolarizzare i ritmi circadiani e, di conseguenza, preservare il benessere dell’organismo», ha concluso il presidente dell’IHRF, Fabio Rinaldi.

Arturo Bandini
15/06/2017

STUDIO RINALDI – IHRF
Ufficio Stampa

Gerardo Mauro germauro81@gmail.com – Tel. 328 8948120
Pierluigi Di Monaco pierluigi_di_monaco@hotmail.com – Tel. 328 8711115