Il tempo delle piante: capelli e unghie in autunno

La caduta stagionale e come affrontarla con le piante (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Lo chiamiamo “il periodo delle castagne”, come se la caduta dei capelli fosse legata alla stagione delle castagne: se cadono loro, possono cadere anche i capelli. Dimentichiamo spesso che facciamo parte del genere animale e come tali siamo soggetti a una sorta di muta. Una muta più discreta di quella degli altri mammiferi, d’altra parte la nostra è ormai una vera e propria lotta contro il pelo superfluo ma reale, e fisiologicamente documentata.

In realtà perdiamo dai 50 agli 80 capelli al giorno in qualunque periodo dell’anno, su circa 150.000 che abbiamo in testa. Dobbiamo preoccuparci quando la perdita supera i 100 capelli al giorno in modo persistente, non quando ne troviamo qualcuno in più sulla spazzola a settembre.

Le quattro fasi della vita del capello

Per capire la caduta stagionale bisogna conoscere il ciclo di vita del capello, che si articola in quattro fasi distinte:

La **fase Anagen** è la fase di crescita attiva: dura dai tre ai sette anni, con una crescita di circa un centimetro il mese. È più breve nelle tempie rispetto alla nuca, e nei follicoli affetti da calvizie si riduce drasticamente, dai tre ai cinque mesi.

La **fase Catagen** dura dalle due alle tre settimane: il pelo formato migra verso gli strati più superficiali dell’epidermide, il follicolo entra in una fase di riposo e la papilla si riduce.

La **fase Telogen** dura due o tre mesi: le attività vitali cessano, è il periodo terminale del capello. Il capello “morto” rimane ancorato al cuoio capelluto fino alla **Teloptosi**, il momento del distacco del fusto dal follicolo: la caduta vera e propria.

La **fase Kenogen** è la fase di riposo del follicolo dopo la caduta, prima che riparta un nuovo ciclo di crescita.

Il punto fondamentale è prolungare il più possibile la fase Anagen e mantenere il bulbo del capello forte e vitale, ed è qui che la fitoterapia può fare la differenza.

Le cause dell’indebolimento

Le principali cause responsabili dell’indebolimento dei capelli sono tre:

- la carenza di nutrienti essenziali e la difficoltà di microcircolazione. Se il bulbo pilifero è meno nutrito, il capello cresce meno robusto e cade più facilmente;
- gli squilibri ormonali sia nell’uomo sia nella donna;
- i danni causati al bulbo pilifero dai radicali liberi, accelerati proprio dall’esposizione estiva a sole, sale e cloro.

Le piante e i rimedi naturali

Accanto a un'alimentazione equilibrata e a una detersione attenta e delicata, la natura offre strumenti preziosi per supportare la salute del capello e delle unghie:

L'**ortica** (*Urtica dioica*) è la pianta per eccellenza della salute dei capelli: ricca di silicio, ferro, zinco e vitamine del gruppo B, nutre il follicolo pilifero dall'interno. Per uso esterno, il decotto di ortica usato come risciacquo finale dona lucentezza e rinforza il fusto.

L'**equiseto** (*Equisetum arvense*) è tra le fonti vegetali più ricche di silicio organico, il minerale fondamentale per la struttura di capelli e unghie. Rafforza il fusto, riduce la fragilità delle unghie e supporta la sintesi del collagene nei tessuti connettivi.

L'**olio di ricino**, applicato in massaggio sul cuoio capelluto, nutre i follicoli e migliora la microcircolazione locale. È uno dei rimedi topici più efficaci e più antichi per contrastare la caduta.

L'**olio di rosmarino** ha mostrato risultati interessanti sulla stimolazione della crescita del capello: applicato diluito in massaggio sul cuoio capelluto con costanza, supporta l'attività del follicolo e migliora la circolazione locale.

L'**olio di lino**, ricco di omega 3 e omega 6, nutre il fusto del capello dall'interno se assunto per via orale, e riduce l'infiammazione a livello follicolare.

La **serenoa** (*Serenoa repens*) agisce inibendo la conversione del testosterone in diidrotestosterone, l'ormone responsabile della caduta di tipo androgenetico, ed è particolarmente indicata per gli uomini, ma utile anche per le donne con caduta a carattere ormonale.

La sorpresa: la mela annurka

Tra i rimedi meno conosciuti ma scientificamente interessanti c'è la **mela annurka**, la mela rossa campana dalla buccia caratteristica. Studi recenti hanno dimostrato che le procianidine presenti nella sua buccia hanno un'azione diretta sul benessere del bulbo del capello, stimolando la proliferazione delle cellule del follicolo e prolungando la fase Anagen. È disponibile come integratore alimentare, una curiosità della natura che viene dal Sud Italia e che merita molto più spazio di quanto ne abbia oggi.

I nutrienti che non devono mancare

Accanto alle piante, alcuni nutrienti sono fondamentali: biotina per la sintesi della cheratina, zinco per la divisione cellulare del follicolo, ferro, la cui carenza è una delle cause più comuni di caduta nelle donne, vitamina C per l'assorbimento del ferro e la sintesi del collagene e omega 3 per nutrire il cuoio capelluto dall'interno.

Una nota finale

Ogni capello è diverso, ogni cuoio capelluto ha le proprie esigenze e un trattamento davvero efficace deve essere su misura. Una caduta abbondante che persiste oltre i due mesi, o che si accompagna a stanchezza marcata, pelle secca o irregolarità ormonali, merita sempre una valutazione professionale.

I capelli parlano, in autunno, più che mai, vale la pena ascoltarli.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: difese immunitarie – Come prepararsi all’inverno con le piante

Fonte dell’immagine di apertura:cocoandwifi-nature-4937972_1920

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 22/09/2026

Salvato in PDF in data: 22/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-capelli-e-unghie-in-autunno/22/09/2026/