

SPORT E CALVIZIE: COME L'ATTIVITÀ FISICA INCIDE SULLA PERDITA DI CAPELLI

Quali ormoni possono influenzare negativamente o positivamente la salute del follicolo pilifero

di **Biancamaria Mancini**

Sulla perdita dei capelli ci sono diversi miti da sfatare, una delle credenze più popolari sostiene che lo sport possa rappresentare un vero pericolo per la caduta e l'assottigliamento del fusto.

Una delle cause più accertate per la perdita dei capelli nell'alopecia androgenetica (AGA) è senza dubbio la predisposizione genetica, ovvero la sensibilità personale agli androgeni: il testosterone in circolo si lega all'enzima 5- α -reduttasi di tipo II, che lo processa trasformandolo in DHT, metabolita che presenta un'affinità per i recettori androgeni tre volte superiore a quella del testosterone stesso, risultando di conseguenza molto più attivo. Sappiamo però che la calvizie ha eziologia multifattoriale, quindi oltre alla genetica ci sono altri fattori che influenzano negativamente que-

sto processo, rendendolo ancora più acuto. Tra questi fattori aggiuntivi si annoverano le abitudini di vita e le attività sportive.

Ne parliamo con la dottoressa Debora Martinelli, una biologa con vasta esperienza nel campo tricologico che, in seguito ad una revisione scientifica relativa al ruolo dello sport nella calvizie, afferma che quando si pratica un'attività sportiva viene prodotta una quantità maggiore di ormoni, compreso il testosterone, motivo per cui

La calvizie ha eziologia multifattoriale. Oltre alla genetica ci sono altri fattori che la influenzano

è facile pensare che questo possa accelerare, se non addirittura innescare, il processo della calvizie.

Ci sono però alcuni aspetti che devono essere chiariti sottolinea la dott.ssa Martinelli, come quello secondo cui i picchi di ormoni prodotti durante uno sforzo non troppo eccessivo sono solo momentanei, considerato che durano circa 2-3 ore e pertanto non hanno il tempo materiale per creare danni ingenti ai follicoli. Chiaro è che la situazione cambia drasticamente se lo sforzo fisico

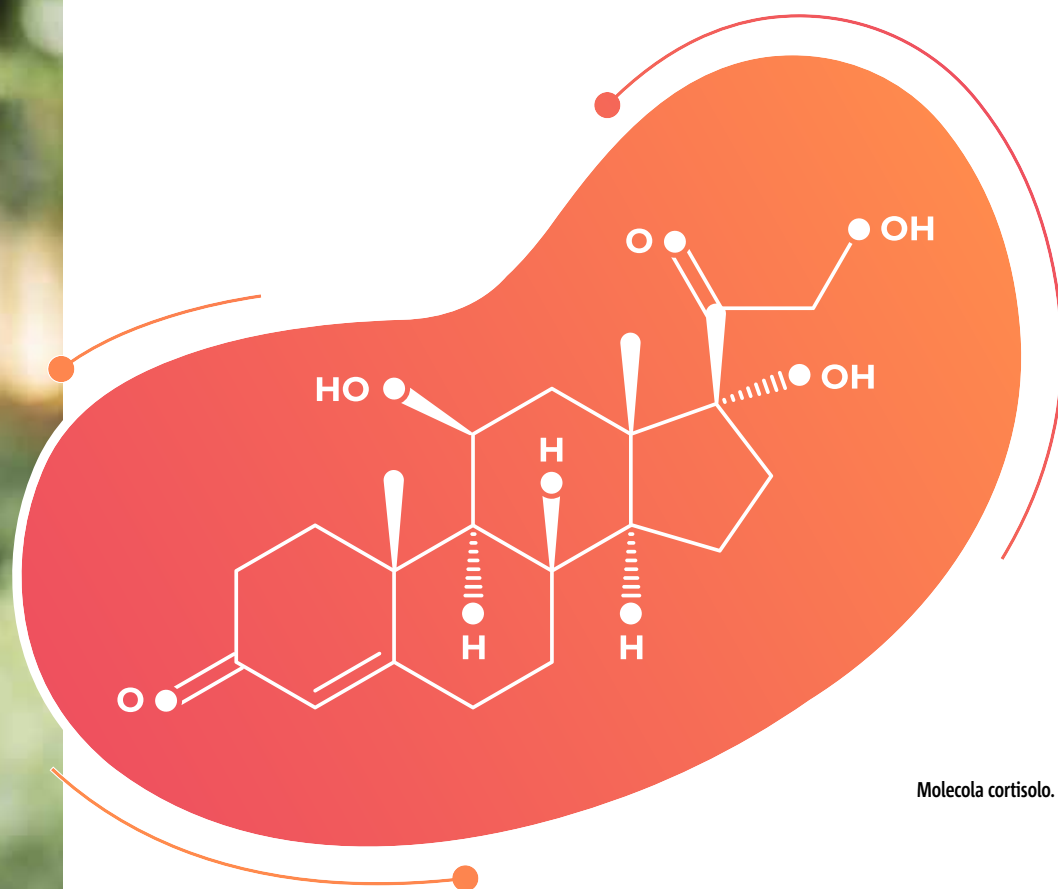
raggiunge livelli eccessivi e cronici. Inoltre, se insistere troppo sullo sforzo fisico può favorire già di per sé una produzione più elevata di androgeni rispetto ai normali livelli che l'organismo stesso è in grado di metabolizzare o degradare, tanto più la situazione si aggrava se a questo si aggiunge l'assunzione esogena di sostanze chimiche. In questi ultimi casi il livello di testosterone può aumentare di 10 volte, interferendo con la normale sintesi proteica cellulare, oltre ad innalzare l'attività della 5- α -reduttasi, che metabolizza una quantità molto elevata di DHT.

Tutto ciò, a differenza del normale e sano sport, influisce concretamente sull'andamento della calvizie, comportando la perdita della maggior parte dei capelli anche per ragazzi molto giovani e dando origine ad un circolo vizioso da cui risulta poi difficile trovare una via d'uscita.

Inoltre, uno sforzo eccessivo e prolungato nel tempo, comporta anche un aumento della produzione di cortisolo. In condizioni normali, il cortisolo è un ormone importantissimo per la regolazione di diversi processi come il ritmo circadiano, la quantità di glucosio nel sangue e il mante-



© F8 studio/www.shutterstock.com



Molecola cortisolo.

nimento del corpo in uno stato di semi-allerta. Inoltre, in condizioni di stress acuto e temporaneo, la sua produzione permette di mantenere sotto controllo i processi biologici dell'organismo, influenzando la produzione di specifici ormoni.

Nel caso in cui però i suoi valori diventano troppo alti, e per un periodo prolungato, l'effetto massiccio del cortisolo si ripercuote su diversi organi, tra cui il follicolo pilifero. Infatti un livello continuo di cortisolo mobilita il glucosio presente nel sangue che aumenta la glicosilazione delle proteine, ne altera la struttura molecolare, impedendo loro di partecipare ai processi di rigenerazione. In seguito a uno stress cronico, il follicolo entra quindi in uno stato di disordine metabolico, che si traduce in diversi eventi a catena che portano ad uno stress ossidativo, ciò inibisce la proliferazione delle cellule fino ad interrompere la fase di anagen (crescita attiva). L'interruzione prematura della fase di anagen innesca un telo-

Un aumento eccessivo e prolungato del cortisolo si ripercuote su diversi organi, come il follicolo pilifero

gen (vecchiaia) precoce con un conseguente accorciamento del ciclo vitale del capello.

Chiediamo alla dott.ssa Martinelli come fare a questo punto a poter evitare accumuli troppo elevati di queste molecole dannose, e paradossalmente lei ci svela che un aiuto prezioso può giungere proprio dallo sport! Infatti, se svolto nel modo corretto non solo fa bene all'organismo in generale, ma anche ai nostri capelli, rappresentando un autentico toccasana anche nei periodi di stress.

Durante l'attività fisica infatti, viene prodotta la serotonina, il cosiddetto ormone della felicità, che svolge un'azione biologica davvero importante in quanto serve a regolare specifiche funzioni come la temperatura corporea e la pressione dei vasi sanguigni. Questo nei follicoli piliferi è fondamentale perché aumenta l'apporto di nutrienti e ossigeno, permettendo al follicolo stesso di svolgere la sua attività nel modo migliore. Inoltre, la sensazione di benessere che ci conferisce la

produzione di serotonina sarebbe sufficiente a combattere lo stress eccessivo, ripristinando così i livelli ottimali di tutte le altre sostanze coinvolte. In conclusione, lo sport, se fatto nel modo giusto, non solo non danneggia i capelli ma anzi, contribuisce alla loro salute. ■

Bibliografia

- Melinda A Novak et al. "Hair Loss and Hypothalamic-Pituitary- Adrenocortical Axis Activity in Captive Rhesus Macaques (Macaca mulatta)" Journal of the American Association for Laboratory Animal Science Vol 53, No 3 May 2014 Pages 261-266.
- Daniel W. D. West Stuart M. Phillips "Associations of exercise-induced hormone profiles and gains in strength and hypertrophy in a large cohort after weight training" Eur J Appl Physiol (2012) 112:2693-2702.