Forfora: sintomi, cura e consigli

Colpisce milioni di persone e può riattivarsi nel tempo. Imparare a gestirla è il primo passo per ridurre sintomi e recidive.

UN PICCOLO PROBLEMA CHE SI VEDE

Sebbene non rappresenti un rischio per la salute, la forfora può generare disagio estetico e impatto sociale ed è segnale di un equilibrio alterato.

La forfora è una condizione dermatologica del cuoio capelluto che si manifesta con una desquamazione visibile dell'ultimo strato dell'epidermide (strato corneo), causato da un accelerato ricambio cellulare. Migrando troppo rapidamente verso la superficie cutanea per un alterato processo di desquamazione, le cellule non completano il loro processo di maturazione e si distaccano prematuramente, portando alla formazione di squame biancastre (*vedi box*). Il tutto è causato dalla *Malassezia furfur*, fungo normalmente presente su pelle e cuoio capelluto, che si nutre del sebo prodotto dai follicoli piliferi e libera sostanze irritanti che accelerano la proliferazione cellulare, generando così un circolo vizioso.

Sebbene non rappresenti un rischio per la salute, la forfora, che compare generalmente tra i 20 e i 35 anni, può generare disagio estetico e impatto sociale ed è segnale di un equilibrio alterato. Alla base del fenomeno si trova un'interazione complessa tra il naturale processo di rinnovamento cellulare, il microbiota del cuoio capelluto, fattori predisponenti (stress, alimentazione squilibrata, predisposizione genetica) e uso di cosmetici non adeguati. A seconda delle caratteristiche, si distinguono due tipi principali:

- **Forfora secca**: le squame sono piccole, biancastre e si staccano facilmente, soprattutto in caso di sfregamento. È la forma più comune, spesso associata a prurito, pelle secca, all'uso di prodotti cosmetici troppo aggressivi o a patologie dermatologiche (es. psoriasi).

- **Forfora grassa**: le squame sono più spesse, giallastre e tendono ad aderire a cuoio capelluto e capelli. Frequentemente correlata alla dermatite seborroica, sono diversi gli elementi che possono contribuirne alla comparsa o al peggioramento.

Come trattare la forfora?

In caso modifiche dello stile di vita (es. gestione dello stress o alimentazione equilibrata) non fossero sufficienti, in commercio sono disponibili diversi trattamenti, la cui scelta dipende dalla gravità e dalla causa sottostante.
Ad esempio, in caso di forfora lieve può essere sufficiente eseguire lavaggi frequenti con shampoo delicati per asportare il sebo, mentre una forfora più importante può essere controllata con trattamenti topici.

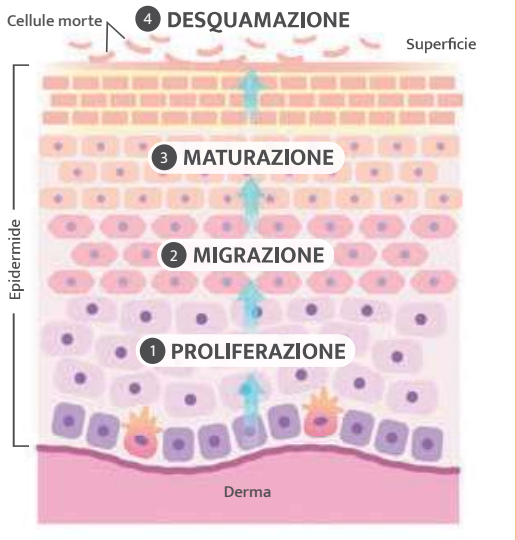
Gli **shampoo antiforfora** rappresentano la prima linea di intervento e si distinguono a seconda del principio attivo. In campo cosmetico gli ingredienti più utilizzati sono lo *zinco piritione*, agente antibatterico e antimicotico in grado di arrestare la diffusione del fungo, il *solfuro di selenio*, che rallenta la proliferazione cellulare (può decolorare i capelli, quindi va risciacquato accuratamente), e l'*acido salicilico*, che ha proprietà esfolianti.

Qualora il loro utilizzo non risultasse sufficiente, si può ricorrere a **shampoo a base di farmaci antimicotici**, come il *ketoconazolo* o il *ciclopirox*. Il trattamento dura generalmente 4 settimane (2 o 3 applicazioni alla settimana) ma, in caso di ricadute frequenti, potrebbe essere necessario un utilizzo regolare, ma distanziato. Nei casi più severi, come quelli associati a dermatite seborroica o psoriasi, il dermatologo può prescrivere corticosteroidi, antifungini o cheratolitici.

In sintesi, sebbene la forfora sia un problema diffuso che può influire negativamente sulla qualità della vita di chi ne soffre, oggi sono disponibili rimedi efficaci e su misura per contrastarla.
Con un trattamento adeguato e costante è possibile tenerla sotto controllo e ritrovare la serenità a partire dalla testa.

Come avviene il rinnovamento cutaneo

Dal ricambio cellulare alla forfora: come e perché si forma sul cuoio capelluto



Il naturale processo di ricambio cellulare della nostra pelle può essere suddiviso in questi passaggi:

1. **PROLIFERAZIONE:** le cellule epidermiche si **formano** nello strato basale del cuoio capelluto.
2. **MIGRAZIONE:** le cellule **risalgono** verso la superficie, maturando progressivamente.
3. **MATURAZIONE:** durante il tragitto le cellule si **cheratinizzano**, diventando più resistenti
4. **DESQUAMAZIONE:** le cellule morte si **staccano** in modo invisibile e fisiologico.

In caso di forfora
Il processo in caso di forfora è **accelerato**: le cellule non maturano completamente e si **staccano precocemente**, formando **scaglie visibili** sul cuoio capelluto.