

## Diradamento dei capelli nelle donne: quando la caduta non è più “normale”

**Autore:** Redazione

**Data:** 15 Maggio 2026



*Perdere capelli ogni giorno è fisiologico. Eppure, quando il volume diminuisce visibilmente, la riga che teniamo centrale o laterale si allarga o, invece, è la coda ad apparire sempre più sottile. È a questo punto che il problema smette di essere solo estetico. La caduta dei capelli nelle donne è molto più diffusa di quanto si pensi, ma spesso viene liquidata come un semplice cambio di stagione o una conseguenza dello stress. In realtà, alcuni segnali meritano attenzione e un'azione tempestiva.*

### I campanelli d'allarme da osservare

Uno dei primi segnali da non sottovalutare è l'allargamento progressivo della riga centrale o laterale. A questo si aggiunge una **perdita di densità** soprattutto nella zona del vertice e delle tempie, che può rendere i capelli più difficili da gestire anche durante la piega.

Molte donne raccontano di “sentire” i capelli diversi ancora prima di notare delle zone sensibilmente diradate: **più fini al tatto, meno corposi** e dunque privi della consistenza abituale. Un altro indizio da non sottovalutare è il cosiddetto “telogen effluvium”, ovvero una caduta intensa che continua per oltre tre mesi consecutivi. In questi casi, difficilmente si tratta di un fenomeno passeggero.

## Le cause più comuni della caduta femminile

Dietro il diradamento possono esserci fattori molto diversi tra loro. La **componente genetica**, ad esempio, gioca un ruolo importante nell’alopecia androgenetica femminile, una condizione progressiva spesso ereditaria.

Anche gli **squilibri ormonali** incidono parecchio: post-parto, menopausa e alterazioni della tiroide possono modificare il ciclo vitale del capello. Non vanno poi trascurate le carenze nutrizionali, soprattutto di ferro, vitamina D e vitamina B12, che influenzano direttamente la salute del follicolo.

Lo **stress cronico**, inoltre, continua a essere uno dei principali “acceleratori” della caduta. E sì, anche certe acconciature troppo tirate possono causare un diradamento da trazione, soprattutto lungo l’attaccatura frontale.

## Cosa funziona davvero contro la caduta

Quando si parla di trattamenti, è importante distinguere tra ciò che può essere un supporto e ciò che ha **basi cliniche concrete**. Oli vegetali, massaggi al cuoio capelluto e integratori possono aiutare a migliorare il benessere generale del capello, ma raramente risolvono da soli un diradamento strutturato.

Tra i trattamenti topici più utilizzati ed efficaci troviamo sicuramente il **Minoxidil**, spesso associato a lozioni specifiche formulate dal proprio tricologo di fiducia. Negli ultimi anni si sono diffuse anche terapie ambulatoriali come **PRP e mesoterapia** che puntano a stimolare l’attività follicolare attraverso microiniezioni mirate.

Nei casi più avanzati, invece, entrano in gioco soluzioni più definitive come l’**autotrapianto Micro-FUE** o le **patch cutanee** di nuova generazione. Strutture specializzate come la [Clinica Del Capello](#) propongono approcci personalizzati che valutano il problema in base allo stadio del diradamento e alle caratteristiche specifiche della paziente.

## Quando è il momento di rivolgersi a un tricologo

Aspettare troppo è uno degli errori più comuni. Se la caduta persiste per mesi, se il volume continua a diminuire o se si iniziano a intravedere delle aree più rade, è utile prenotare una visita specialistica.

Il **tricologo** può individuare la causa reale del problema attraverso analisi mirate e costruire un percorso adatto alla situazione specifica. Perché, nel caso dei capelli, intervenire presto fa spesso la differenza tra rallentare il diradamento e rincorrerlo quando è già avanzato.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/lifestyle/diradamento-dei-capelli-nelle-donne-quando-la-caduta-non-e-piu-normale/>

Generato il 13/06/2026