



HAIR MENTOR

GUIDA GRATUITA - EDIZIONE 2026

Quello che funziona davvero contro la caduta dei capelli

I trattamenti con prove alla mano, valutati senza giri di parole. Quello che funziona, quello che non serve a niente, e come capire quando pensare a un trapianto.

Minoxidil

Finasteride

PRP

Microneedling

Integratori



Di Bruno, Hair Mentor

Mentor capillare indipendente - trapiantato lui stesso

La guida che accompagna i nostri video - hair-mentor.com

PRIMA DI COMINCIARE

Stai perdendo i capelli. Ecco la verità utile.

Hai visto passare mille promesse. Shampoo miracolosi, oli, lozioni da 40 euro. La maggior parte non serve a niente. Questa guida fa la cernita per te, a partire da quello che la scienza ha davvero dimostrato.

L'obiettivo è semplice: farti guadagnare tempo e denaro, mostrandoti i trattamenti che hanno prove solide, quelli promettenti e quelli da dimenticare. Saprai anche valutare la tua situazione e riconoscere il momento in cui un trapianto diventa una vera opzione.

LA REGOLA NUMERO UNO

Il trattamento giusto dipende dalla causa della tua caduta. Una carenza di ferro non si cura come una caduta androgenetica. Per questo si comincia sempre dal capire, prima di spendere.

Che cosa troverai in questa guida

1	Capire la tua caduta in 5 minuti	p.3
2	Valutare il tuo stadio (Norwood e Ludwig)	p.4
3	I trattamenti con prove, valutati uno per uno	p.5
4	Quello che non serve (quasi) a niente	p.8
5	La routine che ha più prove dietro	p.9
6	Quando pensare al trapianto	p.10
7	Scegliere la clinica senza farsi fregare	p.11
8	Il tuo piano d'azione secondo il tuo profilo	p.12

IMPORTANTE, DA LEGGERE

Questa guida ha uno scopo informativo. Non sostituisce una visita medica. Diversi trattamenti citati sono farmaci che richiedono una prescrizione e un parere medico. Vedi la nota in ultima pagina.

CAPITOLO 1

Capire la tua caduta in 5 minuti

Perdere capelli è normale. Perderne troppi, o vedere la densità calare, non lo è. Il primo passo è sapere in quale caso ti trovi.

Quanti capelli si perdono normalmente?

Tra 50 e 100 al giorno. È il ciclo naturale. Quello che deve mettere in allarme è una perdita che aumenta nettamente, un cuoio capelluto che diventa visibile, oppure stempiature e vertice che si diradano con il tempo.

Le 7 cause più frequenti

CAUSA	SEGNALI TIPICI
Androgenetica (calvizie)	La più frequente. Stempiature, chierica, attaccatura che arretra. Progressiva, spesso familiare. Colpisce uomini e donne.
Telogen effluvium (stress)	Caduta diffusa e brusca, 2-4 mesi dopo uno shock, una malattia, un parto, una dieta.
Carenze	Ferro e ferritina bassi, vitamina D, zinco. Frequente nella donna. Caduta diffusa.
Ormonale / tiroide	Tiroide sregolata, post-partum, menopausa, sospensione della pillola.
Cuoio capelluto	Dermatite seborroica, forfora severa, psoriasi. Prurito, rossori.
Farmaci	Alcuni trattamenti. La caduta segue l'inizio del farmaco.
Trazione	Acconciature strette ripetute. Diradamento sulle tempie e sui bordi.

IL RIFLESSO CHE CAMBIA TUTTO

Prima di comprare qualsiasi cosa, un semplice prelievo di sangue (ferro, ferritina, vitamina D, tiroide, zinco) esclude le cause facili da correggere. Molte cadute diffuse si risolvono solo correggendo una carenza.

In questa guida ci concentriamo soprattutto sulla caduta androgenetica, la più comune e quella contro cui abbiamo i trattamenti migliori. Ma tieni presente che se la tua caduta è diffusa e recente, la pista della carenza o dello stress va verificata per prima.

CAPITOLO 2

Valutare il tuo stadio

Due scale fanno da riferimento in tutto il mondo. Ti collocano in un colpo d'occhio e, soprattutto, dicono se i trattamenti bastano ancora o se un trapianto ha senso.

Nell'uomo: la scala di Norwood

STADIO	DESCRIZIONE
--------	-------------

I-II	Attaccatura appena arretrata. Iniziale.
III	Stempiature marcate. Primo vero stadio.
IV	Stempiature + vertice che si apre.
V-VI	Le zone si uniscono. Avanzato.
VII	Resta solo la corona sui lati.

Piu sei precoce (da I a III), piu i trattamenti sono efficaci per stabilizzare e a volte infittire. Agli stadi da V a VII i trattamenti frenano, ma la densita persa torna raramente da sola. E li che entra in gioco il trapianto.

Nella donna: la scala di Ludwig

STADIO	DESCRIZIONE
--------	-------------

Ludwig I	Diradamento discreto sulla parte alta, la riga si allarga.
Ludwig II	Perdita di densita netta sulla sommita, cuoio capelluto piu visibile.
Ludwig III	Diradamento marcato su tutta la zona superiore.

Nella donna l'attaccatura frontale e spesso preservata. La caduta e diffusa sulla parte alta. Le carenze vanno sempre verificate in parallelo.

IL TEST DI TRAZIONE, DA FARE A CASA

Prendi una sessantina di capelli tra le dita e tira delicatamente scivolando verso le punte. Se a ogni passaggio ne vengono via piu di 5 o 6, e la cosa si ripete su piu zone, la caduta e attiva. Uno o due capelli sono normali.

NON SEI SICURO DEL TUO STADIO?

La nostra diagnosi online ti colloca in 2 minuti e ti dice che cosa fare dopo, gratuitamente. Vai su hair-mentor.com/it/diagnosi-capelli.

CAPITOLO 3 - IL CUORE DELLA GUIDA

I trattamenti, valutati uno per uno

Valutiamo ogni opzione secondo il livello di prova scientifica. Ecco la chiave di lettura.

PROVATO

prove solide, effetto dimostrato

PROMETTENTE

effetto reale, prove più limitate

DI SUPPORTO

utile in aggiunta, non da solo

INUTILE

nessuna prova seria

Minoxidil

PROVATO

Il trattamento di riferimento, in lozione o schiuma (2 o 5 per cento) e sempre più in compressa a basso dosaggio su prescrizione. Allunga la fase di crescita e risveglia i follicoli ancora attivi.

PER CHI

Uomo e donna, tutti gli stadi iniziali e moderati.

TEMPI

Da 3 a 6 mesi per giudicare. Pazienza obbligatoria.

DA SAPERE

Funziona finché lo si usa. Si smette, si riperde.

LIMITI

Caduta passeggera all'inizio. Possibile irritazione.

Finasteride

PROVATO

Compressa su ricetta (1 mg) che blocca il DHT, l'ormone responsabile della calvizie maschile. Abbassa il DHT di circa il 70 per cento e resta il trattamento più efficace per stabilizzare, e perfino infittire, la sommità del capo.

PER CHI

Soprattutto l'uomo. Su parere medico.

TEMPI

Da 6 a 12 mesi per l'effetto completo.

DA SAPERE

Esiste anche in versione topica, con meno effetti generali.

LIMITI

Effetti sessuali in una minoranza. Da discutere con un medico.

IL PUNTO ONESTO SULLA FINASTERIDE

È il trattamento più efficace, e anche il più discusso. Una minoranza di uomini riferisce effetti sessuali, quasi sempre reversibili alla sospensione. Non è un farmaco da prendere alla leggera né senza medico. Ma non è nemmeno il pericolo che certi video descrivono. La verità sta nel mezzo, e si decide con un professionista.

Dutasteride

PROMETTENTE

Cugino più potente della finasteride, blocca il DHT in modo più ampio. Spesso usato quando la finasteride non basta. Prescrizione e controllo medico indispensabili.

PER CHI

Uomo, in seconda battuta, su parere medico.

DA SAPERE

Più potente, quindi da inquadrare bene.

Microneedling

PROMETTENTE

Aghi sottili (rullo o penna) creano micro-stimolazioni che rilanciano la riparazione e la crescita. Le prove migliori esistono quando lo si combina con il minoxidil, di cui amplifica nettamente i risultati.

PER CHI

In aggiunta a un trattamento, non da solo.

RITMO

Circa una volta a settimana, con aghi puliti.

DA SAPERE

Da solo, l'effetto è debole.

LIMITI

Profondità e igiene contano. Da fare correttamente.

PRP (plasma ricco di piastrine)

PROMETTENTE

Si preleva il tuo sangue, si concentrano le piastrine, si reiniettano nel cuoio capelluto. I fattori di crescita stimolano i follicoli. Risultati reali ma variabili, in ambulatorio medico.

PER CHI

Caduta iniziale o moderata, come supporto.

RITMO

Più sedute, poi mantenimento.

DA SAPERE

Non sostituisce i trattamenti di fondo.

LIMITI

Costo, sedute ripetute, effetto non garantito.

Ketoconazolo (shampoo)

DI SUPPORTO

Shampoo antimicotico (2 per cento) che risana il cuoio capelluto e avrebbe un lieve effetto sul DHT locale. Utile 2 volte a settimana, a sostegno di un vero trattamento.

PER CHI

Tutti, in aggiunta.

DA SAPERE

Effetto piccolo, ma semplice ed economico.

CAPITOLO 3 - GLI INTEGRATORI

Gli integratori: la verita

E il reparto piu venduto e il piu frainteso. Ecco l'unica cosa da ricordare: un integratore corregge una carenza, non batte una calvizie.

INTEGRATORE	VERDETTO	CHE COSA SAPERE
Ferro / Ferritina	UTILE SE CARENTE	Causa maggiore di caduta diffusa, soprattutto nella donna. Da dosare prima, niente integrazione alla cieca.
Vitamina D	UTILE SE CARENTE	Carenza molto frequente. Un buon livello sostiene il ciclo del capello.
Zinco	UTILE SE CARENTE	Coinvolto nella crescita. Utile se il livello e basso.
Serenoa repens	PROMETTENTE	Lieve effetto anti-DHT naturale. Prove modeste, senza pericoli. Non sostituisce la finasteride.
Biotina	SOPRAVVALUTATA	Il grande mito. Efficace solo in caso di vera carenza, molto rara. Altrimenti, nessun effetto dimostrato.
Cheratina / collagene	MARKETING	Belle confezioni, prove quasi nulle sulla ricrescita.

DA RICORDARE

Fai un prelievo di sangue. Correggi quello che e basso. E li che gli integratori servono davvero. Il resto e soprattutto vetrina.

E il laser (LLLT)?

I caschi e i pettini laser a bassa energia hanno qualche prova, modesta. Si possono combinare con i trattamenti di fondo, ma non contarci come soluzione unica. Il rapporto prezzo/risultato resta discutibile.

CAPITOLO 4

Quello che non serve (quasi) a niente

Altrettanti soldi risparmiati. Ecco i prodotti su cui non devi contare per fermare una vera caduta.

IL PRODOTTO

PERCHE NON CI CREDIAMO

Shampoo antcaduta	Uno shampoo resta in testa 2 minuti. Non puo invertire una calvizie. Al massimo pulisce e risana.
Lozioni e sieri miracolosi	Formule vaghe, nessun dato serio. Il lavoro lo fa il marketing, non il prodotto.
Biotina ad alte dosi	Senza carenza, nessun effetto. Puoi perfino falsare certe analisi del sangue.
Massaggi da soli	Piacevoli, buoni per la circolazione, ma non fermano una caduta androgenetica.
Oli essenziali	L'olio di rosmarino ha un piccolo studio interessante a confronto con il minoxidil. E promettente ma leggero. Da vedere come un bonus, non come un trattamento.

LA TRAPPOLA CLASSICA

Perdere 6 mesi e qualche centinaio di euro in prodotti inefficaci, mentre la caduta continua. Il tempo perso e il vero costo. Prima si agisce con un trattamento che funziona, piu capelli si conservano.

La logica e sempre la stessa. Un prodotto che promette risultati spettacolari senza passare dai meccanismi noti (DHT, ciclo del capello, cuoio capelluto sano) deve renderti diffidente.

CAPITOLO 5

La routine che ha piu prove dietro

Non servono dieci prodotti. I risultati migliori vengono da una combinazione semplice, tenuta nel tempo, adatta al tuo stadio e convalidata da un medico.

1 La base che funziona

Minoxidil tutti i giorni. Per l'uomo interessato dalla calvizie, finasteride su parere medico. E la coppia con piu prove.

2 Il moltiplicatore

Microneedling una volta a settimana, in aggiunta al minoxidil. Ne migliora l'assorbimento e i risultati.

3 Il cuoio capelluto pulito

Shampoo al ketoconazolo 2 volte a settimana, per risanare e sostenere.

4 La base interna

Correggere ferro, vitamina D e zinco se il prelievo lo mostra. Senza carenza, niente integratori gadget.

5 La costanza

Si giudica a 6 mesi, non a 6 settimane. La foto ogni mese, con la stessa luce, e il tuo giudice migliore.

IL SEGRETO CHE NESSUNO VENDE

Non e il prodotto raro a fare la differenza. E la regolarita su un trattamento che funziona. Chi conserva i capelli e chi tiene la routine senza saltare dei mesi.

FOTOGRAFA I TUOI PROGRESSI

Stessa angolazione, stessa luce, una volta al mese. A occhio nudo giorno per giorno non si vede niente. Su 6 mesi di foto la differenza salta agli occhi, in un senso o nell'altro.

CAPITOLO 6

Quando pensare al trapianto

Il trapianto non è un inizio, è una tappa. Ha senso quando la densità persa non torna più con i trattamenti, e solo a certe condizioni.

Le 4 condizioni di un buon trapianto

- **Una caduta stabilizzata**

Trapiantare su una caduta ancora galoppante vuol dire rincorrere il tempo. Prima si stabilizza con i trattamenti.

- **Un'area donatrice sufficiente**

I capelli della nuca e dei lati fanno da riserva. La loro densità determina il risultato possibile.

- **Aspettative realistiche**

Un trapianto ridisegna un'attaccatura, infittisce una zona. Non restituisce la capigliatura dei tuoi 18 anni.

- **Il momento giusto**

Ne troppo presto (caduta non stabilizzata) né troppo tardi (riserva esaurita). Un buon professionista te lo dirà onestamente.

Le 3 tecniche, in chiaro

TECNICA	PRINCIPIO	DA SAPERE
FUE	Prelievo degli innesti uno per uno, senza striscia.	Il riferimento attuale. Cicatrici invisibili.
DHI	Impianto diretto con la penna Choi, senza incisione preliminare.	Precisione sull'attaccatura e sulla densità. Spesso più caro.
Zaffiro	FUE con lame in zaffiro per le incisioni.	Incisioni più sottili, buona cicatrizzazione.

LA NOSTRA POSIZIONE

La tecnica migliore è soprattutto quella delle mani che la praticano. La scelta della clinica e del medico conta molto più del nome del metodo sulla brochure.

CAPITOLO 7

Scegliere la clinica senza farsi fregare

E qui che si giocano i buoni e i cattivi risultati. I prezzi stracciati nascondono spesso fabbriche di trapianti. Ecco come fare la cernita.

Le 8 domande da porre prima di firmare

- 1 Chi esegue l'espianto e l'impianto, il medico o dei tecnici?
- 2 Quanti pazienti al giorno segue davvero il medico?
- 3 Quanti innesti sono previsti, e su che superficie?
- 4 Posso vedere risultati reali di questo medico, non foto generiche?
- 5 Qual è il follow-up dopo l'intervento, e per quanto tempo?
- 6 Che cosa comprende esattamente il prezzo, senza extra nascosti?
- 7 Quale tecnica, e perché proprio quella per il mio caso?
- 8 Quali garanzie in caso di ricrescita insoddisfacente?

I SEGNALI D'ALLARME

Prezzo troppo bello per essere vero. Preventivo in 5 minuti senza una vera analisi. Promessa di migliaia di innesti senza limite. Nessun risultato verificabile del medico. Pressione per prenotare subito. Basta uno solo di questi segnali per rallentare.

LA SCORCIATOIA AFFIDABILE

Invece di confrontare 30 cliniche da solo, fai la nostra diagnosi. Ti orientiamo verso opzioni serie e adatte al tuo profilo e al tuo budget, senza le trappole del low cost.

CAPITOLO 8

Il tuo piano d'azione

Trova il profilo più vicino al tuo e segui le priorità. Semplice, concreto, da oggi stesso.

Profilo 1 - Stai appena cominciando a perdere (stempiature leggere, dubbio)

Prelievo di sangue per escludere una carenza. Foto di partenza. Minoxidil, e parere medico sulla finasteride. A questo stadio si protegge un capitale ancora intatto. E il momento migliore per agire.

Profilo 2 - Caduta attiva e stabilizzata (stadio moderato)

Routine completa: minoxidil, finasteride su parere medico, microneedling, cuoio capelluto sano. Controllo fotografico a 6 mesi. Si stabilizza prima di tutto, e si infittisce quello che si può.

Profilo 3 - Stadio avanzato, densità molto intaccata

I trattamenti frenano ma non restituiranno tutto. Si stabilizza, poi si valuta un trapianto con un medico serio. La diagnosi ti aiuta a sapere se l'area donatrice lo permette.

Profilo 4 - Donna, caduta diffusa sulla parte alta

Esami del sangue come priorità (ferro, ferritina, tiroide). Minoxidil adatto. Parere medico specialistico. Molte cadute femminili migliorano nettamente una volta corretta la causa.

Il passo logico: la tua diagnosi gratuita

In 2 minuti individuiamo il tuo stadio e ti diciamo esattamente che cosa fare, e verso quali opzioni serie orientarti. Senza impegno.

-> hair-mentor.com/it/diagnosi-capelli



HAIR MENTOR

Non sei solo davanti a tutto questo.

Ogni settimana analizziamo i trattamenti, le cliniche e le vere soluzioni contro la caduta, senza giri di parole. Seguici e fatti le tue domande.

YouTube

youtube.com/@Hair-Mentor

Sito e diagnosi

hair-mentor.com/it/diagnosi-capelli

Contatti

hair-mentor.com/it/contatti

Nota importante. Questa guida ha una finalità informativa ed educativa. Non costituisce un parere medico e non sostituisce una visita. Il minoxidil orale, la finasteride e la dutasteride sono farmaci che richiedono una prescrizione e un controllo medico. Non iniziare, non modificare e non interrompere alcun trattamento senza il parere di un professionista sanitario. I risultati variano da persona a persona. In caso di caduta insolita o rapida, consulta un medico o un dermatologo.