

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Dormire con i capelli legati è una buona idea?

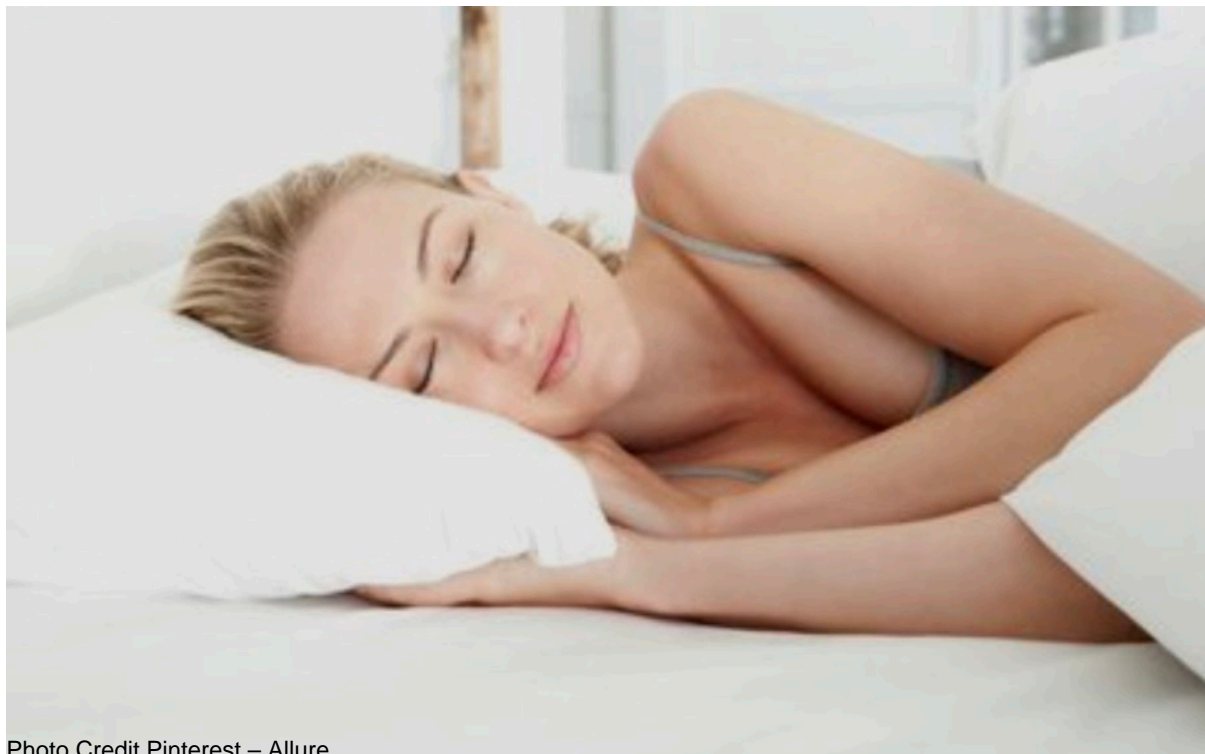


Photo Credit Pinterest – Allure

Capelli di notte: legarli o lasciarli liberi e felici?

Quante volte ci siamo chieste se **raccogliere i capelli mentre riposiamo** sia una buona idea? Ci chiediamo spesso se legarli aumenta il rischio di caduta? Se è ben noto che ci sono diverse acconciature notturne per svegliarsi al top, e anche vari trattamenti per i capelli che si possono applicare durante il sonno ristoratore, non è sempre scontato capire cosa è meglio per i nostri capelli. Ci sono diverse alternative e varie teorie in merito, e soprattutto quando parliamo di capelli lunghi la cosa si complica, guardate perché.

I **vantaggi del legare i capelli di notte**: permettere ai capelli, restando sciolti, di premere contro il viso durante la notte, non è una buona opzione per la pelle. Infatti il sebo che si genera nel capello a contatto con la pelle del viso è un fattore ostruente, così come lo possono essere i prodotti che utilizziamo per la cura dei capelli. Come è noto, la notte sarebbe sempre più indicato avere il viso libero, sia dal make up del giorno che dai capelli.

Inoltre, raccogliere il capello non dovrebbe avere un effetto chimico sui capelli, ma solo meccanico, per cui non dovrebbe influire negativamente sulla forza e sulla tenuta. Sarebbe meglio raccogliere i capelli dunque, spazzolandoli prima di andare a dormire, in una acconciatura morbida, come ad esempio una **treccia**, e usare sempre codini rivestiti e non elastici (che tendono a spezzare il capello e a causare terribili nodi). Raccogliere i capelli, oltre ad essere più igienico, permette anche alla pelle del collo di respirare meglio, soprattutto quando si suda molto in estate, ed evita nodi ai capelli causati dai movimenti nel sonno (movimenti personali o del compagno con cui dividiamo il letto).

In generale, dunque, legare i capelli di notte non fa male, soprattutto se molto lunghi. Però ci sono opzioni che è decisamente meglio evitare, per le quali sarebbero meglio i capelli sciolti a confronto. Se proprio c'è una pettinatura che potrebbe essere dannosa per i tuoi capelli di notte, infatti, quella è la **coda di cavallo**. Soprattutto quando molto tirata, non solo tende ad indebolire i capelli ma anche a soffocare il cuoio capelluto, in generale sarebbe meglio, quando si legano i capelli, utilizzare nastri di raso, per evitare danni al capello. In secondo luogo, accertarsi sempre di avere i **capelli bene asciutti** prima di andare a dormire. Lasciarli sciolti non è la scelta più consigliata a paragone con acconciature morbide e che assecondano la piega del capello, ma sono da evitare capelli troppo tirati e da evitare prodotti che soffocano il capello e il cuoio capelluto durante la notte, come gel e lacca fissante.

Due pettinature perfette da fare prima di andare a dormire sono:

1. **La treccia:** è classica, elegante, sbarazzina, una garanzia. Intrecciare i capelli è sempre una buona idea: l'effetto è bello anche se abbiamo fatto lo shampoo una settimana prima ed è una pettinatura sempre glam ed elegante, che si mantiene quasi sempre del tutto intatta durante la notte. Inoltre, dormire con i capelli intrecciati permette anche di decidere di scioglierli al mattino per un effetto beach waves.

2. **Lo chignon:** Sinonimo di eleganza e di praticità! Che sia quello classico, magari basso con fila al centro (da ballerina), o quello alto, o quello con fascia molto raffinato, non importa! Questa acconciatura è sempre pratica, ottima per ogni tipo di capello, anche se si vuole uno chignon morbido e spettinato, ed è perfetta per dormire sonni sereni!



Photo credit Pinterest

L'articolo [Dormire con i capelli legati è una buona idea?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).