La arruga del pelo ¡existe!

Mientras en el rostro el envejecimiento se detecta porque la piel pierde firmeza, aparecen manchas y arrugas... en el pelo, los signos del paso del tiempo se manifiestan en que pierde densidad, crece más débil y fino. En los laboratorios Phyto han determinado que este afinamiento capilar es la arruga del cabello. «Nuestro organismo, con el tiempo, produce menos proteínas, lípidos y melanina. En el cabello, esto se traduce en pérdida de densidad, grosor, vitalidad y fuerza», afirma Nuria Ortíz-Movilla, directora de Formación de Phyto. En este mismo sentido, Luis García Chisvert asegura que «el diámetro del folículo piloso se reduce y el pelo se afina. Además, nacen menos cabellos de cada folículo y su ritmo de crecimiento se ralentiza». Pero junto al envejecimiento cronológico, propio de la edad, que provoca la pérdida de densidad capilar, la doctora Elia Roó sostiene que «el envejecimiento extrínseco, inducido por factores ambientales como la polución o las agresiones continuas a las que se somete el cabello, con secadores, planchas o tintes, aceleran este proceso». No podemos hacer nada contra la herencia genética, «pero sí frente a estos malos hábitos que provocan cambios en la textura capilar y potencian su envejecimiento», asegura la doctora Lourdes Linzoain. Afortunadamente, los laboratorios capilares investigan constantemente para descubrir nuevas moléculas prodigiosas, capaces de prevenir y frenar el afinamiento capilar. Una de ellas es la Stemoxidina, patente de L'Oréal. «Imita el entorno óptimo de las células madre en los folículos pilosos, revitalizando el cabello. Clínicamente ha demostrado su capacidad para aumentar la densidad capilar, en número y diámetro», afirma García Chisvert.

¡SE ME CAE EL PELO!

En las mujeres, las hormonas juegan un papel fundamental en este proceso que tanto estigmatiza a quien lo padece.» A partir de los 50, con la menopausia, el descenso hormonal provoca, entre otras muchas cosas, el debilitamiento del cabello e incluso su caída», explica la dermatóloga Elia Roó. Esta alopecia provocada por la edad se caracteriza por una pérdida muy lenta pero regular y un aclaramiento difuso de su densidad. Las consecuencias son palpables: el crecimiento es más lento y el pelo se torna más frágil, fino y seco. Incluso algunas cabelleras pueden acabar con zonas en las que se clarea el cuero cabelludo, especialmente, en la zona alta de la cabeza. Ante el menor síntoma, pide cita al dermatólogo, quien pautará lo que debes hacer, aunque «el mejor tratamiento es la prevención», aconseja Elia Roó. El estrés también incide en la salud capilar: «aumenta los niveles de cortisol y adrenalina que aceleran el envejecimiento del pelo e incluso, en casos agudos, provocan su caída», explica la doctora Lourdes Linzoain. Desconecta y relájate: tu organismo y tu pelo te lo agradecerán. Además, la ciencia avanza: distintos estudios han demostrado que las inyecciones de factores de crecimiento plaquetarios reducen la caída y aumentan la densidad capilar.

Dieta capilar

Está científicamente comprobado que lo que comemos se refleja en la salud de nuestro organismo y, por extensión, también en el cabello. «Los déficits de nutrientes repercuten en las células del folículo piloso», confirma Leticia Carrera, máster en nutrición. Esta opinión es compartida por Itziar Digón, nutricionista: «Una dieta desequilibrada puede provocar un cabello más fino y quebradizo, falto de vitalidad e incluso, en casos extremos, aumentar la caída y retardar su crecimiento. Por eso recomienda seguir una alimentación equilibrada y variada, «una ingesta diaria, mínima, de 1.500 calorías es necesaria para que el pelo tenga los nutrientes que necesita». EL doctor Josep González Castro, director de Iderma en Barcelona, no duda en prescribir, bajo control, la ingesta de suplementos nutricionales; «cuando el pelo se cae, tiene poca densidad o está frágil», concluye.