

El efluvio estacional ¿Un problema inevitable?

Determinados nutrientes son claves para aliviar los síntomas de los efluvios estacionales

Se puede decir que prácticamente todas las personas van a sufrir un episodio de efluvio estacional (pérdida de cabello) apreciable a lo largo de su vida, ya que se trata de un proceso natural e inevitable. En condiciones normales, se calcula que un 85% del cabello aproximadamente está en fase de crecimiento, un 10% en fase de caída y el 5% restante en proceso de estabilización. El problema radica en que en determinadas épocas del año este proceso se disrega, y es en otoño cuando se produce una aceleración del paso de los folículos de anagen (fase de crecimiento) a telogen (fase de caída). Esta disregulación provoca una abundante caída del cabello durante un tiempo de entre dos y cuatro meses correspondientes a esta época del año.

Las personas que lo suelen sufrir de manera más intensa son las mujeres, por motivos hormonales y emocionales, por déficit de nutrientes relacionados con el cabello, como ciertos aminoácidos, oligoelementos y vitaminas. Y es que, la alimentación juega un papel importante en lo que a salud del cabello se refiere. Es por ello que, además de seguir una dieta equilibrada, no está de más utilizar suplementos orales que contengan estos elementos, cuando por una u otra causa sean necesarios. Esto no evitará la caída del cabello, pero ayudará a que la evolución de telogen a anagen sea más rápida y a que el cabello nuevo crezca más saludable y también colaborará a que la caída del cabello no sea tan brusca en un futuro.

Entre los aportes que pueden completar nuestra dieta y son esenciales para el crecimiento y la vitalidad del cabello destacan:

Aminoácidos:

La **L-cistina** es el aminoácido azufrado principal que compone la queratina, la proteína mayoritaria del cabello. Además de estimular la formación del cabello, también tiene una acción reparadora sobre el mismo.

Oligoelementos:

El **zinc** es un oligoelemento necesario para la formación de queratina. Cabe destacar también su acción sebo-reguladora, por inhibición de la 5-reductasa (la acción de esta enzima causa la alopecia androgenética). El déficit de este oligoelemento esencial es una de las causas de alopecia.



El **hierro**, tiene funciones muy importantes en el organismo y es también un oligoelemento esencial necesario para la integridad del cabello, de la piel y de las uñas. El déficit de hierro o sideropenia es muy frecuente en las mujeres en edad fértil, debido a la menstruación y al parto, y también en los vegetarianos, que al no consumir productos cárnicos pueden presentar carencias de este nutriente. Esto puede predisponer a una mayor caída del cabello que se resuelve mediante la suplementación.

Vitaminas:

La **vitamina B5** o **ácido pantoténico** interviene en la formación de queratina, así como en la nutrición del cabello, ya que estimula la actividad metabólica del folículo.

La **vitamina B6** es necesaria para la incorporación de la L-cistina al folículo piloso y ésta está implicada en la formación de cisteína, que a su vez formará la queratina. Por otro lado, potencia la acción sebo-reguladora del zinc. El déficit de esta vitamina se ha relacionado con la dermatitis seborreica.

La **biotina**, **vitamina B7** o **vitamina H** alarga la fase de crecimiento y regula el ciclo capilar y la seborrea. Su déficit causa alopecia.

En la caída del cabello estacional destacan cifras tan contundentes como que en los meses de otoño la pérdida de cabellos al día ronda los 150, mientras que durante el resto del año, la cifra oscila entre 50 y 100 cabellos.

Aunque se trate de un proceso natural e inevitable, a unas personas puede afectarles en mayor grado que a otras. Además, factores como el estrés, trastornos como la ansiedad y la depresión aguda, la fiebre prolongada, así como dietas hipocalóricas, pueden influenciar en la caída del cabello y agravar estos efluvios.

Una vez que la persona empieza a notar la ausencia de pelo hay distintos pasos a seguir según los especialistas: debe realizarse un examen para descartar otras alopecias de base, además, se recomienda lavar el cabello con frecuencia y aunque el efluvio telógeno estacional es un proceso que se resuelve de manera natural al cabo de unos meses, es

importante insistir en que una buena alimentación previene que la caída brusca del cabello.

No solo existen efluvios estacionales, sino que los efluvios crónicos y la alopecia androgenética (calvicie común), también constituyen un problema extendido entre la población. Para estos, existe una solución de aplicación cutánea a base de Minoxidil que suele dar buenos resultados. Acorta la evolución natural del efluvio y mejora la microcirculación de la zona afectada que estimula el crecimiento del cabello.

Esta misma solución cutánea es muy utilizada tanto en la calvicie común masculina como femenina (también afecta a la mujer, una de cada tres mujeres a partir de los 50 años, aunque es más difusa que en el hombre).

Además, encontramos la Finasterida como tratamiento oral de la calvicie común en el varón ya que es un inhibidor de la 5-reductasa. La mujer dispone de otros antiandrógenos orales como la ciproterona, la espironolactona o la flutamida, que deben ser siempre prescritos por el médico especialista.



Vitacrecil Complex Forte

Nueva fórmula tricogénica **reforzada** para la vitalidad y el crecimiento del cabello

Más cistina, más hierro, más vitalidad y fortaleza capilar



Laboratorios Viñas

Patrocinador del Grupo Español de Tricología de la AEDV