

Profesión

María José
Alonso Osorio

Farmacéutica comunitaria
y especialista en Farmacia
Galénica e Industrial

Caída del cabello: mitos, realidades y... complementos alimenticios

Notar que los cabellos se quedan en el cepillo, la ducha, la almohada y sobre los hombros... ¡asusta! La persona que lo nota piensa con horror en la calvicie y acude a la farmacia en busca de consejo y ayuda. Ahora bien, no siempre la caída del cabello es irreversible.

Es sabido que las consultas aumentan exponencialmente en primavera y en otoño con la llamada «caída estacional o efluvio telógeno», pero ¿por qué se produce? Aunque no está del todo dilucidado, parece que al inicio de estas estaciones los cambios en las horas de luz natural afectan al ritmo de nuestro organismo y en muchos casos se traducen en una alteración de los ritmos de crecimiento y renovación del cabello. Ahora bien, el cambio de estación no es la única causa de las alteraciones y de la caída del cabello. El estrés, los cambios hormonales (posparto, menopausia, problemas de tiroides, etc.), algunas

“**La caída de cabello estacional no suele conducir a la calvicie porque está limitada en el tiempo»**



enfermedades (como diabetes o lupus), algunos tratamientos médicos (quimioterapia, radioterapia, antitiroideos, anticoagulantes y otros) o un déficit nutricional son algunas de las otras causas de caída del cabello que deben valorarse. Paralelamente existen muchos otros tipos de caída de cabello. Uno de los más conocidos es la alopecia androgénica, que se debe a niveles altos de andrógenos en sangre o a una mayor sensibilidad de sus receptores sobre ciertas áreas del cuero cabelludo predispuestas genéticamente a la afección. La alopecia androgénica es la causa más frecuente de alopecia tanto en hombres como en mujeres. Afectará a un 40% de las mujeres en algún momento de su vida, siendo más común su aparición después de la menopausia.

Ciclo del cabello

El ciclo del cabello se compone básicamente de 3 fases. Cada folículo piloso se encuentra en una fase u otra independientemente de los cabellos de su alrededor. La fase anágena es la fase del crecimiento del cabello. Si la papila del bulbo piloso se mantiene en buenas condiciones, el cabello crecerá alrededor de 1 cm al mes durante 1-7 años. En la fase catágena se detiene el crecimiento y la raíz del cabello se separa de la papila; este proceso dura de 2 a 3 semanas. En la fase telógena la papila está en reposo, se contrae y deja espacio para el crecimiento de nuevo cabello dentro del folículo; esta fase dura entre 3 y 4 meses. En la vuelta a la fase anágena la papila se reactiva, crece un cabello nuevo y expulsa del folículo al anterior; es cuando se percibe la caída del cabello. Cada día perdemos de forma natural unos 100 cabellos; sin embargo, la pérdida de cabello es perceptible cuando aumenta el porcentaje de cabello en fase telógena. En algunos tipos de caída, la pérdida de cabello puede llegar a ser irreversible cuando el folículo piloso se destruye y es reemplazado por tejido cicatricial.

La caída de cabello estacional es de carácter temporal. Aunque conlleva una sensación de pérdida de volumen, suele revertir tras un periodo de entre 3 y 6 meses. Para que se produzca una buena renovación y el cabello nuevo crezca sano y fuerte, es necesario que la papila del bulbo piloso reciba los nutrientes adecuados. Es muy recomendable tomar complementos nutricionales especialmente formulados que nos ayudarán a combatir la caída y recuperar la salud del cabello con más rapidez.

Mitos y realidades

Circulan distintos tópicos sobre la caída del cabello, unos son ciertos, otros no y otros son... verdades a medias. Conviene saber cuáles son y discernir entre mitos y realidades. Veamos algunos de los más frecuentes, pues conocerlos nos servirá para hacer educación sanitaria:

- «Lavarse el pelo a diario hace que se caiga más» (mito). Lavarse el pelo a diario no hace que el cabello se caiga



“ **Un buen estado nutricional es esencial para la salud del cabello. Lo ideal es llevar una dieta equilibrada y variada que aporte todos los nutrientes que nuestro organismo necesita»**

más, lo único que sucede es que el agua arrastra los cabellos caídos y se visualizan diariamente. Aunque es importante que los productos que usemos (champús, mascarillas, etc.) estén libres de sulfatos y otros componentes que pueden resultar irritantes para el cuero cabelludo. Un cuero cabelludo sano es indispensable para una buena salud capilar.

- «Un déficit de nutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos, etc.) puede ser causa de pérdida de cabello» (realidad). El bulbo piloso requiere los nutrientes necesarios para iniciar la fase anágena y para que el cabello crezca sano y fuerte.
- «Geles, lacas, gominas, tintes, secadores, planchas... provocan la caída del cabello» (mito... a medias). No está demostrado que estos tratamientos puedan ser causa de la caída del cabello; lo que sí es cierto es que pueden influir en la calidad del pelo, volverlo más frágil y dañar su estructura. El uso de un sérum capilar que aporte hidratación nos ayudará a cerrar cutículas y mejorar el aspecto del cabello.
- «Los peinados tirantes causan caída del cabello» (realidad). Los peinados tirantes que se llevan habitualmente causan lo que se llama «alopecia por tracción», ya que tirar del pelo suele dañar el folículo piloso y puede provocar la caída prematura del cabello.

Lo podemos FRENAR



Aporta al bulbo piloso los nutrientes necesarios para favorecer la fase anágena (crecimiento del cabello) y desacelerar la fase telógena (caída).¹

Compatible con dietas bajas en calorías, diabetes y tratamiento con isotretinoína o anticoagulantes.

Apto para intolerantes al Hierro[#], Lactosa y Gluten.

En el **84%** de las pacientes

Laboratorio Genové formula y desarrolla soluciones en directa colaboración con el dermatólogo

1. Ensayo Clínico monocéntrico, aleatorizado, doble ciego, para evaluar la eficacia de Pilopectan® Woman Comprimidos frente a placebo en tratamiento de la caída del cabello. N=50. Centro de Tecnología Capilar S.L. de Barcelona (CTC). Dirección del estudio: Encarnación Gómez.2015.* Recomendamos la toma de Pilopectan® Woman Comprimidos en caso de caída aguda del cabello tras el parto y tras el período de lactancia. #Contiene Sunactive®, hierro de fácil asimilación con estudios que garantizan su alta tolerancia.

- «Cortarse el cabello frena la caída» (mito). Lo que sucede es que cuando el pelo está largo se ven más los cabellos caídos. El pelo corto también cae, pero es menos llamativo.
- «El pelo graso tiene más tendencia a caerse» (realidad). El exceso de grasa puede asfixiar el folículo piloso e impedir que la papila se nutra bien.
- «Los complementos alimenticios y los tratamientos cosméticos anticaída no funcionan» (mito). Los complementos alimenticios y los tratamientos cosméticos funcionan siempre que estén bien formulados con nutrientes y/o sustancias que ayuden a fortalecer el bulbo piloso y, por tanto, a la regeneración y crecimiento del cabello.

Complementos alimenticios para la caída del cabello

Un buen estado nutricional es esencial para la salud del cabello. Lo ideal es seguir una dieta equilibrada y variada que aporte todos los nutrientes que nuestro organismo necesita. Sin embargo, no siempre es posible para todos los nutrientes ni para todos los tipos de población¹, y en muchos casos concurren necesidades aumentadas.

Como ya se ha mencionado, el cabello no está exento de las consecuencias por carencias nutricionales. El déficit de algunos nutrientes contribuye directamente a un adelgazamiento, fragilidad y caída prematura. Esto se hace patente en las personas que sufren desnutrición. En los trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia, por ejemplo, se ha observado que el crecimiento del cabello se ralentiza al tiempo que se acelera la caída: el pelo se vuelve fino, quebradizo y con aspecto desvitalizado. Las personas que siguen dietas de adelgazamiento muy restrictivas presentan efluvios telógenos unos meses después de iniciar la dieta. No siempre hay una carencia clara, pero a menudo déficits subclínicos repercuten en la salud del cabello. Por ello, cuando se produce una caída del cabello por encima de lo normal será conveniente favorecer la fase de crecimiento y preparar el folículo piloso para que regenere el cabello correctamente, aportando aquellos nutrientes específicos que el cabello necesita. Algunos estudios publicados muestran que determinados suplementos dietéticos aumentan el porcentaje de cabello anágeno en el efluvio telógeno².

Actualmente, en el mercado existe una amplia oferta de complementos alimenticios formulados con combinaciones de distintos nutrientes que pueden contribuir a fortalecer el cabello y reducir la caída, aunque estos nunca deben sustituir a una alimentación correcta. A continuación revisaremos algunas de las vitaminas y nutrientes que pueden ser útiles cuando se produce una caída de cabello y que, en distintas combinaciones, forman parte de las formulaciones de los diferentes complementos alimenticios destinados a este fin.

Vitaminas del grupo B

Especialmente las vitaminas B₁, B₃, B₅ (ácido pantoténico), B₆ y B₇ (biotina) y B₉ (ácido fólico). Son imprescindibles pa-

¿Cuándo están indicados los complementos alimenticios?

Los complementos alimenticios anticaída están indicados siempre que exista una caída de cabello como la que hemos comentado, en la que no haya una pérdida cicatricial del folículo piloso. Es importante identificar la causa de la caída y, en consecuencia, el tipo (efluvio telógeno, alopecia androgénica, etc.) para escoger qué producto tiene la fórmula más indicada. En caso de duda se recomienda consultar con un dermatólogo.

“Actualmente en el mercado existe un importante número de complementos alimenticios formulados con combinaciones de distintos nutrientes que pueden contribuir a fortalecer el cabello y reducir la caída»

ra la nutrición del folículo piloso. Se ha comprobado que la biotina es necesaria para metabolizar los aminoácidos que dan lugar a la queratina. Su déficit provoca alopecia y ecemas cutáneos. El ácido pantoténico estimula el crecimiento y mejora la resistencia del cabello. Un déficit de vitamina B₃ se asocia a pérdida difusa del cabello. La vitamina B₆ interviene en el metabolismo de la queratina y, además, tiene un papel importante en la absorción de aminoácidos azufrados. Un déficit de ácido fólico se asocia a un envejecimiento prematuro del cabello.

Aminoácidos azufrados

La L-metionina y la L-cisteína son aminoácidos azufrados esenciales para la formación de queratina (la proteína estructural básica del cabello) y para promover el crecimiento de este.

Extracto de mijo (*Panicum miliaceum*)

Contiene ácido linoleico, el triterpenoide miliacina, otros fitoesteroles y escualeno, sustancias importantes para el crecimiento del cabello. La miliacina aumenta el metabolismo y la proliferación celular y la regeneración de tejidos. Estudios clínicos han demostrado que tiene actividad anabólica y favorece el crecimiento del cabello. En un estudio en pacientes con cáncer se observó que, con la administración de extracto de semillas de mijo por vía oral hasta el final de la quimioterapia, se producía un menor grado de pérdida de cabello frente al grupo de control³.

Minerales

Bajos niveles de zinc predisponen a la alopecia⁴. Su aporte mejora el crecimiento del cabello y repercute en otros problemas dermatológicos. Se sabe que las células del folículo piloso pueden no ser capaces de desarrollar nuevas células de manera eficaz cuando las reservas de hierro son bajas.

Antioxidantes

La presencia elevada de radicales libres de oxígeno se conoce como «estrés oxidativo». En el cabello es responsable de daño celular y causa déficit en la producción de melanina, con la consiguiente pérdida de color y emblequeamiento. El selenio, las vitaminas E y C y ciertos extractos naturales como el de granada, con alto poder antioxidante, pueden contrarrestar los efectos del estrés oxidativo, dando al cabello una apariencia más vital.

Extractos vegetales con acción sobre la 5-alfa-reductasa

Extractos de *Serenoa repens*, *Cucurbita pepo* L o *Pygeum africanum* Hook. Son conocidos por su capacidad inhibitoria de la enzima 5-alfa-reductasa, que convierte la testosterona en dihidrotestosterona (DHT), responsable en gran parte de la alopecia androgénica masculina y femenina. ●

Bibliografía

1. AECOSAN. Complementos alimenticios. Documento en línea, disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/complementos_alimenticios.htm
2. Lengg N, Heidecker B, Seifert B, Trüeb RM. Dietary supplement

increases anagen hair rate in women with telogen effluvium: results of a double-blind, placebo-controlled trial. *Therapy*. 2007; 4(1): 59-65. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/3775/f355f5cd8313669c6e7845c487431891ffef.pdf>

3. Gardani G, Cerrone R, Biella C, Galbiati B, Proserpio E, Casiraghi M, et al. A case-control study of *Panicum miliaceum* in the treatment of cancer chemotherapy-induced alopecia. *Minerva Med*. 2007; 98(6): 661-664.

4. Alhaj E, Alhaj N, Alhaj NE. Diffuse alopecia in a child due to dietary zinc deficiency. *Skinmed*. 2007; 6(4):199-200.

Otra bibliografía consultada

Guo EL, Katta R. Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatol Pract Concept*. 2017; 7(1): 1.

Ramírez de Orellano A. Academia Española de Dermatología y Venerología. Consejos para la caída del cabello. Disponible en: <https://aedv.es/consejos-para-la-caida-del-cabello/>

Tiemblo Ferreté C. Caída del cabello. Tratamiento desde la farmacia. *Farmacia Profesional*. 2002; 16(8): 84-87.

Lape Clorhexidina
Enjuague bucal

CONTROL DE LA PLACA DENTAL

Higiene dental y de la boca
Control de la placa dental

LABORATORIO QUIMICO BIOLÓGICO PELAYO
Tallers, 16 - 08001 Barcelona

LABORATORIO PELAYO
www.laboratoriopelayo.com
Laboratorio Químico-Biológico-Pelayo, S.A.