

## Caída del cabello

Una cabellera normal pierde entre 60 y 120 cabellos al día. Lejos de ser un motivo de alarma, esta pérdida es un proceso normal, tanto en hombres como en mujeres, y corresponde al proceso de renovación capilar que tiene lugar diariamente, como consecuencia del ciclo de formación y desarrollo del pelo. Las carencias nutricionales repercuten en la función o estructura del cabello. En este sentido, dentro de los nutrientes esenciales que deben formar parte de cualquier dieta equilibrada, destacan los aminoácidos azufrados, el zinc, la vitamina B6, el hierro y el azufre.

**M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO**

Farmacéutica



El pelo se origina en los folículos pilosos, que varían de tamaño y forma en función de su localización. Cada folículo piloso sigue un ritmo cíclico de crecimiento que alterna periodos de producción activa y otros de total quietud, que corresponden al momento en que el cabello se desprende dando paso a la aparición de otro nuevo. Este ciclo vital capilar tiene una duración entre 16 y 84 meses y está constituido por tres etapas diferenciadas. Durante la primera, fase anágena, se produce la síntesis activa de los constituyentes del pelo. Se prolonga durante 1.000 días y entre el 80 y el 90% de los folículos pilosos se encuentran en esta situación en cualquier momento. La segunda etapa o catágena equivale a un periodo de regresión. Esta fase de transición dura entre 7 y 15 días y afecta al 1% de los cabellos. La última

**De la alopecia areata no se conoce exactamente la causa, aunque parece ser que existe una predisposición genética.**

**También es posible que intervengan reacciones autoinmunes y factores como el estrés emocional**

etapa o fase telógena puede durar hasta 3 meses y corresponde a un periodo de reposo o involución, en el que el folículo se contrae, pierde su irrigación vascular y su actividad, y finalmente tiene lugar el desprendimiento o expulsión del pelo. En esta última fase se hallan el 15% de los folículos pilosos, aunque no hay que olvidar que la pérdida de un cabello queda compensada con la aparición de otro, ya que cuando finaliza la fase telógena, comienza una nueva etapa anágena y con ella el nacimiento de un nuevo pelo.

En el cuero cabelludo se encuentran simultáneamente pelos en todas las fases del ciclo. Por este motivo, la caída diaria de un promedio de 100 cabellos forma parte del proceso normal de renovación. Sin embargo, si el equilibrio se rompe a favor de la pérdida (de manera que se produce una reducción real de folículos pilosos por cm<sup>2</sup>), significa que el cabello está sufriendo algún trastorno anormal que, en la medida de lo posible, se debe corregir.

Por tanto, cuando la pérdida de cabello se produce de forma rápida, intensa o a una edad temprana, es conveniente acudir a un especialista para que evalúe la situación. Este profesional, tras realizar una exploración básica y la historia clínica del individuo, podrá diagnosticar la alteración y concretar el tipo y el grado en que se manifiesta. Del mismo modo, establecerá las medidas o el tratamiento adecuado para tratar dicha circunstancia.

### **Causas que originan pérdida de cabello**

A la caída o pérdida patológica de pelo, se le denomina alopecia. Existen alopecias originadas por alteraciones cuantitativas que pueden ser congénitas o adquiridas y alopecias causadas por alteraciones cualitativas de estructura o color. Entre las más frecuentes destacan la alopecia androgénica, la alopecia areata o en parches y la alopecia cicatricial.

La alopecia androgénica o calvicie común consiste en un proceso en el que, tanto factores hormonales como hereditarios, juegan un importante papel. Afecta a la práctica totalidad de los varones, en mayor o menor medida, suele comenzar en la pubertad y se acentúa visiblemente alrededor de los 30 años.

Inicialmente afecta a la región frontal y la coronilla, aunque con la edad se extiende progresivamente a otras zonas del cuero cabelludo. Aunque este tipo de alopecia es característica de los hombres, también puede darse en la mujer, aunque con menor frecuencia y de forma menos severa.

De la alopecia areata no se conoce exactamente la causa, aunque parece ser que existe una predisposición genética. También es posible que intervengan reacciones autoinmunes y factores como el estrés emocional. Este tipo de alopecia se suele presentar súbitamente y de manera localizada.

Adquiere la forma de placas circulares en una o varias zonas de la cabeza y en ellas se produce una pérdida total del pelo. Su evolución es impredecible, ya que a veces el pelo vuelve a crecer, mientras que en otros casos es irreversible.

En cuanto a la alopecia cicatricial, ésta se produce por destrucción de los folí-

culos pilosos con pérdida irreversible del cabello. La causa puede ser desde una inflamación severa de la piel a un traumatismo (cicatrices), pasando por infecciones, quemaduras, etc.

### **Efluvio de telógeno**

El paso prematuro de los folículos pilosos de una fase anágena a otra telógena puede dar lugar a la pérdida de una cantidad variable de cabello de forma uniforme, lenta y progresiva produciendo un aclaramiento o alopecia difusa.

Este tipo de alopecia es lo que se conoce por efluvio de telógeno o de anágeno, siendo más frecuente el primero. Esta alteración capilar afecta preferentemente a la mujer y generalmente aparece pasado un tiempo de latencia (entre uno y dos meses) desde la actuación de un factor desencadenante, muchas veces una situación de estrés. Otras posibles causas son: ciertos medicamentos (por ejemplo, antidepresivos, antiinflamatorios, anticonceptivos, antihipertensivos, hipolipemiantes, anticoagulantes, quimioterápicos...), enfermedades metabólicas (diabetes, alteraciones tiroideas...) e infecciosas, carencias nutricionales, postparto y puerperio.

Esta afección es distinta a otros tipos de alopecia, ya que una vez que han sido eliminadas o tratadas las causas que la produjeron, el cabello vuelve a nacer y crecer con normalidad.

### **Dieta equilibrada y caída del cabello**

El tratamiento de la pérdida anormal de masa capilar siempre dependerá y estará en función de la causa que la produce. De todos modos, aunque algunos tipos de alopecia cuentan con medicamentos específicos (por ejemplo, minoxidil, antiandrógenos y finisteride para tratar la alopecia androgénica), una alimentación completa y equilibrada siempre será fundamental para conservar el cabello sano y vigoroso. De hecho, las carencias nutricionales repercuten en la función o estructura del cabello. En este sentido, dentro de los nutrientes esenciales que deben formar parte de cualquier dieta equilibrada, algunos de los

que se han mostrado necesarios para la salud capilar son los aminoácidos azufrados, el zinc, la vitamina B<sub>6</sub>, el hierro y el azufre.

### Proteínas

Las proteínas que aporta la dieta proporcionan los aminoácidos esenciales necesarios para reponer y estimular el crecimiento del cabello. Por tanto, aunque es raro que se dé una deficiencia proteica en la dieta, si ésta existiera, podría producir debilidad, fragilidad y caída

**Cuando se da una deficiencia de zinc, el crecimiento del pelo se enlentece y debilita y su aspecto empeora visiblemente. Es importante que en la dieta no falten frutos secos, leche y sus derivados, marisco y legumbres**

de cabello. Para evitarlo, en la dieta habitual no deben faltar alimentos proteicos como carnes, pescados, huevos y lácteos. También se debe contar con las combinaciones de cereales y legumbres porque proporcionan proteínas vegetales de calidad muy similar a las de origen animal.

Dentro de los aminoácidos esenciales, destacan los azufrados (L-cisteína y L-metionina) porque su aporte continuo y suficiente favorece la queratinización y, por tanto, el proceso de formación y crecimiento capilar. Del mismo modo, para que la queratina se forme con normalidad también son indispensables vitaminas, como la B<sub>3</sub> o la B<sub>6</sub>, y minerales, como el cinc.

### Minerales

Además de las proteínas, el zinc, el hierro o el azufre son algunos de los minerales más activos en la formación y crecimiento del cabello. La importancia del zinc reside en que ejerce un papel fundamental en numerosas funciones enzimáticas del organismo y en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Pero, además, este elemento participa en la síntesis de queratina, de hecho, una gran parte de este mineral se encuentra en la epidermis, así como en el cabello y las uñas. Cuando se da una deficiencia de zinc, el crecimiento del pelo se enlentece y debilita y su aspecto empeora visiblemente. Para asegurar la ingesta de este

mineral en cantidad suficiente es importante que en la dieta no falten frutos secos, leche y sus derivados, marisco y legumbres. Asimismo, el germen de trigo también es una buena fuente de este nutriente esencial.

Otro mineral indispensable en la síntesis de queratina es el azufre que se encuentra en las legumbres, las crucíferas (col, coliflor...), la cebolla y el ajo, los espárragos, los huevos y los pescados. Además, este elemento ejerce una acción antiseborreica

En cuanto al hierro, es un mineral necesario para la producción de elementos de la sangre como la hemoglobina. También participa en la respiración celular al formar parte de diversas enzimas involucradas en este proceso. El déficit de este micronutriente es habitual en las mujeres debido a las pérdidas durante la menstruación y durante la gestación. Pues bien, cuando falta este mineral (incluso sin llegar a padecer anemia) uno de los primeros síntomas en aparecer es el deterioro y debilitamiento del cabello que incluso puede llegar a caer. Buenas fuentes de hierro son las carnes, los pescados, los huevos, los frutos secos, las legumbres y las verduras de hoja verde. No hay que olvidar que el hierro de procedencia vegetal es de peor biodisponibilidad que el de origen animal, y que la vitamina C favorece su asimilación.

### Vitaminas del grupo B

Por otra parte, muchas de las vitaminas del complejo B son esenciales para que el cabello goce de vitalidad y tenga un crecimiento adecuado. En general, la deficiencia de las vitaminas B<sub>1</sub> (tiamina), B<sub>2</sub> (riboflavina), B<sub>3</sub> (niacina), vitamina B<sub>5</sub> (ácido pantoténico) o B<sub>6</sub> (piridoxina) puede producir fatiga y alergias e, incluso, puede favorecer el estrés, pero además, el aporte insuficiente de estos nutrientes esenciales acentúa el debilitamiento, la fragilidad y la caída del cabello. Para asegurar un consumo suficiente de estos nutrientes esenciales es funda-

mental incluir en la dieta productos lácteos, huevos, carnes, pescados, cereales integrales, legumbres y frutos secos. La levadura de cerveza también es muy buena fuente de estas vitaminas.

### Complementos nutricionales para frenar la caída del cabello

En la farmacia existe una amplia oferta de suplementos nutricionales orientados a prevenir o tratar la caída del cabello: cápsulas con aminoácidos azufrados, comprimidos o capsulas con licopeno, taurina, zinc y vitaminas, comprimidos con taurina, zinc y antioxidantes (catequinas)... Estos productos están destinados a los adultos sanos y muchos de ellos tienen propiedades antioxidantes, favorecen la actividad del folículo piloso y pueden contribuir a frenar la pérdida de masa capilar. Ahora bien, aunque la administración por vía oral de muchos de estos complementos puede ser eficaz para frenar la caída de cabello y mejorar la calidad capilar, no hay que olvidar que nunca deben sustituir a la dieta habitual. □

