

Cuero cabelludo sano, cabellos fuertes

PARA FORTALECER, DAR VOLUMEN Y REVITALIZAR EL CABELLO HAY QUE EMPEZAR POR EL CUERO CABELLUDO. EL TRICÓLOGO CARLOS MORALES RAYANOS DA ALGUNAS CLAVES.



Nunca antes se había hablado tanto del cuero cabelludo y de su adecuado mantenimiento para poder disfrutar de un cabello más fuerte y bonito. Y es que, al igual que la piel, un cuero cabelludo seco es más propenso a sufrir daños.

“Un 40% de la población sufrimos escasez de vitamina D, que es responsable, entre otras cosas, del crecimiento del pelo”, constata el **Dr. Carlos Morales Raya**, tricólogo. Si a esto le sumamos que venimos del invierno, la estación de por sí con menos horas de luz, es normal que suframos una mayor caída en primavera. También el hecho de disfrutar de más horas de luz afecta a nuestros ritmos circadianos y al ritmo del crecimiento capilar. Y algo más: además de alergias a las flores y el polen, podemos sufrir inflamación en el cuero cabelludo. Todos estos factores afectan al cuero cabelludo y al cabello (entre un 12% y un 15% está ahora en fase de cambio). “Cuando esto ocurre, el cuero cabelludo se descama e hipersensibiliza”, explica Morales Raya. Y sin un cuero cabelludo sano no hay cabello bonito.

¿Qué podemos hacer para fortalecer el cuero cabelludo?

El cuero cabelludo va acumulando residuos de productos capilares (champús, acondicionadores, mascarillas...), así como aceites naturales y células muertas. Por ello, “la exfoliación ayuda al proceso natural de renovación celular, además de devolver el brillo natural al cabello y hacer que el cuero cabelludo esté menos escamoso, seco y con tendencia al picor”, asegura.

Es recomendable exfoliarlo con cierta regularidad: cada una o dos semanas. “Una mayor frecuencia es contraproducente porque elimina el manto lipídico natural del cuero cabelludo, que es el responsable de mantenerlo hidratado. Además, en cabellos teñidos puede eliminar la coloración”, advierte el tricólogo. A la hora de elegir, mejor optar por exfoliantes que contengan ácido salicílico, piritonato de zinc o extracto de sauce blanco.

Herramientas adecuadas y cepillo masajeador

En el cuero cabelludo es preferible utilizar un cepillo, mientras que en el cabello se recomienda el peine. “Los cepillos de masaje ayudan a aumentar el flujo sanguíneo en el cuero cabelludo, con la consecuente mayor llegada de nutrientes al folículo piloso. Y ayudan a deshacerse de las células muertas, la caspa y otros residuos capilares”, indica el Dr. Morales Raya. Es conveniente utilizarlos dos veces al día. Y en el cabello es recomendable utilizar peines de dientes anchos para desenredarlo bien cuando está seco y disminuir, así, la posibilidad de roturas. “Si lo hacemos mientras está mojado es más fácil que se rompa”, alerta el tricólogo.

La importancia de los masajes y la temperatura del agua

“Es muy aconsejable masajear el cuero cabelludo para estimular la circulación sanguínea, mejorar la oxigenación del cuero cabelludo y, por ende, evitar la caída”. Carlos Morales recomienda hacerlo desde la zona del cuello e ir ascendiendo hasta llegar a la parte frontal, “así conducimos la sangre hacia esa zona, mejorando la circulación y la salud del bulbo piloso”. Además, si al final enjuagamos con agua fría, ayudamos a cerrar las cutículas y los poros en el cuero cabelludo, y a mantener el brillo y la hidratación en la fibra capilar. Por el contrario, “el agua tibia seca el cuero cabelludo y crea encrespamiento en la fibra capilar”.

CUERO CABELLUDO: UNA PIEL QUE HAY QUE CUIDAR

“La piel del cuero cabelludo envejece de forma similar a la de nuestro rostro porque está expuesta a factores ambientales similares: contaminación, grasa, acumulación de producto y sequedad”, explica **Julie Thornton**, profesora de dermatología y directora del Centre for Skin Sciences en la Universidad de Bradford (Reino Unido). Y añade que “el envejecimiento del cuero cabelludo puede repercutir en el aspecto del cabello, ya que las glándulas sebáceas que lo mantienen lustroso y brillante pierden eficacia. Así que, igual que es importante que cuidemos nuestra piel, también debemos cuidar nuestro cuero cabelludo para tener un cabello de aspecto más sano”.

La alimentación adecuada

Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y minerales como el hierro y el zinc, ayuda a mantener un cuero cabelludo sano. “Se recomienda consumir de dos a cuatro porciones de frutas y de tres a cinco de verduras al día, además de obtener proteínas de fuentes como los huevos (ricos en biotina), las nueces y el salmón (ricos en vitamina D y omega 3). El té verde y las ciruelas son buenos aportes de hierro, y las zanahorias de zinc”, recomienda la nutricionista **Amil López**. Y, si hay que recomendar un suplemento, son los que contienen biotina, cistina, zinc, levadura de cerveza, pantenol, niacina, vitamina E y polifenoles. Unos ingredientes que, según el Dr. Morales Raya, “tienen la capacidad de mantener la elasticidad, fuerza y brillo del tallo piloso”. +

MERCADO PRODUCTOS CAPILARES (86)

VENTAS (MAT 03/2023)



● UNIDADES ● VALOR ○ EVOLUCIÓN

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXIVIEW Marzo 2023. Periodo consultado: MAT 03/2023 (acumulado de los últimos 12 meses, desde abril 2022 a marzo 2023). Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de Venta al Público)
Elaboración: IM Farmacias

TOP 3 LABORATORIOS

LACER
CANTABRIA LABS
LABORATORIOS VIÑAS

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXIVIEW Marzo 2023
Top 3 Laboratorios según €PVP por mercado (MAT 03/2023)
Elaboración: IM Farmacias