

RALF PAUS, MÉDICO E INVESTIGADOR

“Los nutracéuticos pueden ser una forma inteligente de dirigirse a los folículos pilosos dañinos”

EL MÉDICO E INVESTIGADOR RALF PAUS ESTÁ ESPECIALMENTE INTERESADO EN LA CONTRIBUCIÓN DEL FOLÍCULO PILOSO A LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS Y EL REJUVENECIMIENTO DE LA PIEL HUMANA. RECIENTEMENTE HA FORMADO PARTE DE UN ENCUENTRO ORGANIZADO POR OLISTIC, MARCA DE NUTRACÉUTICOS QUE FORMULA UNA NUEVA GENERACIÓN DE PRODUCTOS NATURALES RESPALDADOS POR LA CIENCIA CON EL PROPÓSITO DE MEJORAR LA SALUD DEL CABELLO Y EL BIENESTAR GENERAL.



de Dermatología del Hospital Universitario Charité de la Universidad Humboldt de Berlín y ocupó su último cargo clínico como catedrático y vicepresidente del Departamento de Dermatología del Hospital Universitario Hamburg-Eppendorf.

Desde 2005, Paus se ha centrado en la investigación preclínica traslacional de la piel y el cabello humanos. En sus investigaciones, lleva mucho tiempo fascinado por la biología y patología del folículo piloso, su inmunología y neuroendocrinología, y sus células madre epiteliales. Clínicamente, está especialmente interesado en la patobiología de la alopecia areata y las alopecias cicatriciales linfocíticas, como la alopecia frontal fibrosante, y en la contribución del folículo piloso a la cicatrización de heridas y el rejuvenecimiento de la piel humana.

Ralf Paus es un *médico-científico* alemán que comenzó a trabajar en la investigación del cabello y la piel como becario de investigación posdoctoral en la Universidad de Yale. Se formó como dermatólogo en Berlín, pasó a formar parte del cuerpo docente del Departamento

Este mes de noviembre, Paus ha visitado la ciudad de Barcelona e IM Farmacias ha tenido la oportunidad de conocerle. *“Llevo mucho tiempo trabajando en nutracéuticos y el impacto en el crecimiento del cabello, pero desde un punto de vista muy científico”,* comenta. En otras palabras, *“qué hacen los ingredientes específicos de los alimentos y suplementos en los folículos pilosos”*. Y especifica: *“Los estudiamos en el laboratorio, a través del cuero cabelludo humano aislado durante un tiempo”*. En este sentido, menciona la oportunidad de formar parte de un encuentro organizado por Olistic, *“que actualmente están apostando fuertemente por un desarrollo adecuado para el cabello”*.

Según explica el investigador, en estos momentos se encuentran en un proceso de negociación con la marca de nutracéuticos *“sobre cómo podríamos combinar nuestra experiencia viniendo de la parte científica, en la que tenemos conocimientos sobre los ingredientes que quieren dirigirse al folículo piloso”*. Olistic posee nociones profundas sobre el desarrollo de productos, *“y eso lo hace un hallazgo muy interesante”*. Así que se ha organizado una conferencia en la capital condal *“que incluye ambos lados: el lado del conocimiento y el lado de la producción, y ha sido una experiencia maravillosa”*.

Los nutracéuticos como solución

En términos generales, se ha observado un auge de sus nutracéuticos en los últimos años, a causa de su relevancia. *“Desde hace mucho tiempo, ya que los nutracéuticos no son nada nuevo”,* remarca. No obstante, *“siempre ha sido un poco dudoso porque las personas no son conscientes de sus efectos”*. Esto ha sido así hasta hace realmente poco, tras la publicación de *“datos consistentes y ensayos sólidos que mostraron que los nutracéuticos pueden hacer mucho”*. La cafeína, por ejemplo, *“se ha demostrado ahora que es un fuerte promotor del crecimiento”*. En definitiva, la evidencia científica demuestra que *“los nutracéuticos realmente terminan en el cabello y dejan un impacto positivo”*. La razón de ello es que *“son las escamas más grandes de nuestro cuerpo y están más densamente irrigadas de vasos sanguíneos”,* así que tienen muchas posibilidades *“de captar cualquier cosa que les hayas administrado por vía oral”*. En definitiva, *“los nutracéuticos pueden ser una forma inteligente de dirigirse a los folículos pilosos dañinos”*. Y, además, *“estos folículos pilosos pueden tener técnicas especiales para atraer ciertos compuestos de la sangre”*. Hay una razón para eso: *“Tienen receptores”*.

La limitación de los antioxidantes

Los antioxidantes son, en efecto, muy populares. *“Pero soy un poco escéptico con respecto a que tomar antioxidantes por sí solo vaya a suponer una gran diferencia para un folículo piloso que no esté ya masivamente estresado”,* reflexiona. Y la razón es que *“el propio cuerpo tiene sistemas maravillosos para ocuparse del daño oxidativo”,* es decir, *“tiene enzimas especiales que eliminan estos radicales libres”*.

Incluso hace que la melatonina sea un antioxidante muy potente, *“que luego coordina sistemas enteros para cuidar de los sitios de destino”*. Y tiene un factor de transcripción especial llamado F2, *“que coordina toda una serie de respuestas de daño antioxidante”*. Básicamente, Paus opina que, en realidad, *“es más complicado que simplemente depositar antioxidantes solo, porque se necesitan regular estas defensas antioxidantes como tal”*. Eso *“sería probablemente mucho más eficaz que solo tomar antioxidantes”*.

Otro problema relativo a los antioxidantes es que *“no suelen llegar a la célula donde se produce el daño”*. En definitiva, el enfoque más simple de tomar antioxidantes no le convence, aunque *“combinarlo con otros mecanismos que regulan los folículos pilosos y las defensas antioxidantes tiene mucho sentido”*.

Abundancia de nuevas tendencias

En cuanto a las nuevas tendencias científicas, remarca la importancia de que se está empezando a comprender *“que los folículos pilosos pueden oler y saborear y que tienen receptores olfativos y gustativos”*. En este sentido, *“la nueva tendencia es que podemos utilizar compuestos naturales que se comunican con nuestros receptores olfativos y gustativos y que influyen en el crecimiento del pelo”*. Así, por ejemplo, *“hemos encontrado una fragancia que se dirige a un receptor de factor, estimulando el crecimiento y regulando la producción de crecimiento en el folículo piloso”*.

Asimismo, también se ha encontrado un receptor de sabor amargo que hace lo contrario. *“Y esta es la nueva frontera totalmente fascinante en la que estamos trabajando”,* menciona, porque hay que preguntarse *“qué es lo que huele y saborea el folículo piloso cada día”*. Ciertamente, *“no es la fragancia que le dimos o el sabor que le dimos”*. Por consiguiente, se está trabajando con la hipótesis de que *“pueden ser metabolitos de las bacterias que viven en el folículo piloso y que realmente sienten y responden”*.

La razón por la que se considera eso es que *“si se estimula el folículo piloso con una determinada fragancia que huele un poco a sándalo, el cuero cabelludo tiene folículos que comienzan a regular al alza los péptidos antimicrobianos y, con eso, se gestiona el microbioma del folículo*

piloso”. Y esa puede ser una de las razones por las que están ahí, *“no solo para controlar el crecimiento, sino también para gestionar el fascinante y complejo microbioma de los folículos pilosos”,* lo que supone *“otra frontera”*. Además, *“sabemos que tenemos bacterias, hongos y virus en todo el cuerpo, y también en la superficie de la piel”*. Sin embargo, el microbioma del interior del pelo es fascinante *“porque está protegido del entorno y es mucho más rico y complejo que el de la superficie de la piel”*. Básicamente, *“sabemos que está ahí y estamos empezando a entender qué bacterias, virus, hongos e incluso parásitos se encuentran en esa parte”*. No obstante, *“no sabemos exactamente lo que hacen allí”,* algo que se debe averiguar: *“Quién le dice a quién, qué y cómo se influyen mutuamente”*.

Por último, la tercera tendencia que menciona es *“la congelación de todo tipo de neurohormonas, neurotransmisores y neuropéptidos”*. Y específica: *“Durante mucho tiempo pensamos que se lleva a cabo únicamente en el cerebro y nos encontramos con el folículo piloso, para parcialmente regular su pigmentación y sus mitocondrias, y para protegerlo contra el envejecimiento, posiblemente”*. No obstante, remarca que *“solo hemos visto la punta del iceberg, todavía estamos intentando averiguar qué hace con todas estas hormonas y neuropéptidos”*.

La trascendencia de la nutrición

En lo relativo a la nutrición adecuada para la salud capilar, *“lo más importante que hay que tener en cuenta es la proteína”*. Por ejemplo, si uno está reduciendo su consumo de proteínas, porque es vegetariano o vegano, *“es mejor que opte por tomar un suplemento de proteínas”*. Porque tener folículo te da muchas cosas, *“pero no te perdona si tu aporte proteico es insuficiente”*. Así que, si se es vegetariano, *“hay muy pocas verduras y frutos secos que tengan alto contenido proteico”*. Sea como fuere, *“es importante obtener la composición adecuada de vitaminas, minerales y lípidos, porque se necesitan estas vitaminas para construir las proteínas del tallo del cabello”*.

En definitiva, para una nutrición capilar adecuada se puede seguir una dieta normal, *“pero es muy importante que contenga proteína”*. Además, *“se necesita hierro y zinc en cantidades suficientes”*. En este sentido, los suplementos ciertamente pueden ayudar, *“particularmente si se es vegetariano o vegano”,* concluye. +