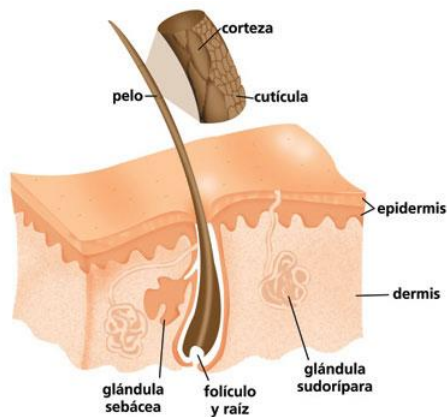

Cabell i salut

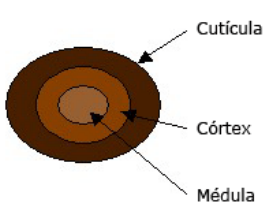


El cabell d'una persona pot proporcionar molta informació sobre la salut, la nutrició que segueix o l'edat que té.

En el cabell hi trobem dues parts molt diferenciades: l'externa i la interna.

Part externa del cabell

És la part sobre la que es realitzen les cures cosmètiques, els canvis de color, els tallats, etc. Està formada per cèl·lules mortes, queratinitzades, és una estructura resistent i flexible. Es divideix en:



Cutícula – és la part més externa del cabell, i el seu estat condiciona l'aspecte final del cabell. Si les cèl·lules que formen aquesta part estan trencades o poc lubricades, el cabell té un tacte aspre.

Còrtex – és la part intermitja del cabell, i està formada per cèl·lules de queratina i grànuls de melanina.

Medul·la – és la part més interna del cabell, la que li dóna elasticitat.

Part interna del cabell

La part interna del cabell és el *fol·licle capil·lar*. És una invaginació de l'epidermis que entra dins la dermis, i té l'*arrel*, que és la part viva del cabell. Hi ha un canal folicul·lar, que és per on sortirà el cabell cap a la superfície de la pell una vegada format. La part inferior del fol·licle és més voluminosa, és el *bulb*. Dins el bulb hi ha la *matriu*, que és on hi ha les cèl·lules que determinen la formació (queratinòcits) i la coloració (melanòcits) del cabell.

Per la part externa del bulb hi ha la *papil·la dèrmica*, rica en vasos sanguinis i terminacions nervioses, que aporta els nutrients necessaris per la formació del cabell. Aquesta papil·la és la que determina l'amplada del cabell: si és petita, el cabell serà fi, i si és ample, el cabell serà gruixut; la mida de la papil·la ve determinada genèticament.

Associat a cada fol·licle hi ha un múscul erector, una glàndula sudorípara i una glàndula sebàcea, que elabora el greix, necessari per formar l'emulsió hidrolipídica que lubrica el cabell.

Composició química del cabell

El cabell està format per proteïnes, lípids, aigua, pigments i oligoelements. El component majoritari és la *queratina*, proteïna rica en sofre, que té forma d'espiral, cosa que li permet enllaçar-se amb altres molècules de queratina, per acabar formant la part externa de cabell. Les fibres de queratina donen al cabell les propietats d'elasticitat, resistència al trencament, permeabilitat, etc.

Els pigments que donen color al cabell són les *melanines*. Els grànuls de melanina es sintetitzen en els melanòcits del bulb. Segons quina és la melanina dominant el cabell té un color o un altre:

- Eumelanina – color marró-negre
- Feomelanina – color groc- vermellós
- Tricocrom – color vermellós

Quan, degut sobretot a l'envelliment, els melanòcits del bulb deixen de ser actius, el cabell perd color, i poc a poc es va tornant blanc: és quan apareixen els *cabells blancs*, que és un procés irreversible.

Cicle d'un cabell

Un cabell no creix de manera continuada, sinó que té un creixement cíclic, amb fases de creixement que s'alternen amb fases de repòs.

- *Fase anàgena, de creixement* – el 85% dels cabells es troben en aquesta fase. El cabell creix 0,2-0,5 mm/dia en aquesta fase. El calor accelera el creixement, per això creix més ràpid a l'estiu i en zones càlides. La durada d'aquesta fase és diferent segons on estigui el cabell en el cuir cabellut:

3 anys en la zona frontal

5 anys en la zona temporal

7 anys en la zona occipital

- *Fase catàgena, de repòs* – només hi ha l'1% dels cabells en aquesta fase.

- *Fase telògena, de caiguda* – en aquesta fase trobem el 14% dels cabells, que ja s'han després del cuir cabellut, i la matriu ja comença a generar un nou cabell.

Cada cabell té el seu cicle, de manera independent dels altres.

Aquest cicle es veu afectat per l'edat, els canvis hormonals, les dietes, el tractament amb medicaments, etc.

A vegades, la quantitat de fol·licles pilosos que produeixen cabell disminueix de manera significativa, provocant el despreniment i caiguda del cabell. Això pot ser degut a causes diverses, entre elles el **dèficit de nutrients necessaris**:

- En les dones en edat fèrtil hi ha una pèrdua de *ferro*, que és un nutrient bàsic pel manteniment de la massa capil·lar.
- Un dèficit de *zinc* pot provocar una disminució de la massa capil·lar i augmentar la debilitat del cabell. S'ha de tenir present, però, que un excés de zinc pot bloquejar l'absorció d'altres nutrients necessaris per a la salut capil·lar, com ara el coure, ferro, manganès i magnesi.
- Dintre dels aminoàcids, la *L-lisina* és important en l'absorció del ferro i zinc, i pot incrementar bastant la massa capil·lar.
- Els *aminoàcids ensofrats* són necessaris per a la síntesi de queratina, i una baixa concentració es relaciona amb alopecia difusa.
- La falta d'*àcid fòlic* es relaciona amb alopecia.
- La deficiència de *vitamina C* es veu clarament quan el cabell es torna sec i es trenca. A més, la vitamina C fa que hi hagi una millor biodisponibilitat i absorció dels aminoàcids ensofrats.

En un principi, quan es segueix una alimentació sana ja es cobreixen les necessitats de tots els nutrients implicats en el cicle capil·lar.