

CURA DEL CABELL A L'HIVERN

El fred, el vent i els efectes de la calefacció poden afectar de manera negativa el cabell, danyant la cutícula, que és la capa més externa, i alterant el correcte funcionament del cuir cabellut, fent que tingui un aspecte deteriorat.

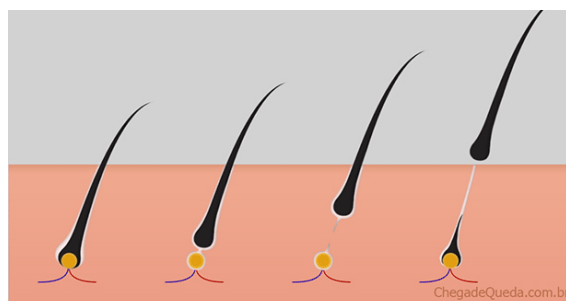
A més dels **factors ambientals**, en aquesta època s'hi afegeix la caiguda del cabell, dintre del cicle capil·lar:

- Amb el *fred* hi ha menys dilatació dels vasos sanguinis del cuir cabellut, cosa que fa que els porus es tanquin, llavors el cabell es reseca i augmenta el risc de que hi hagi envermelliment i descamació.
- El *vent* actua com un assecador permanent, obrint la cutícula i ressecant el cabell en excés.
- Les *partícules contaminants* que hi ha en l'ambient fan malbé les escames de la capa protectora del cuir cabellut i la cutícula, cosa que fa que el cabell es trenqui més fàcilment, estigui opac, decolorat i amb les puntes obertes.
- La *calefacció* també fa molt mal a l'estructura capil·lar, ja que la fa més porosa, aspra al tacte i li treu brillantor. Passar del fred exterior als llocs on hi ha calefacció afecta la humitat del cabell, i és el que fa que hi hagi sequedat capil·lar.

Caiguda del cabell

El cabell no és una estructura morta, sinó que està sotmesa a una sèrie de cicles i etapes:

- Etapa de creixement o anàgena – dura entre 2 i 6 anys
- Etapa de repòs o catàgena – dura unes tres setmanes
- Etapa de caiguda o telògena – dura uns 3 o 4 mesos i suposa la pèrdua de 80-100 cabells al dia.



Fase Anàgena Fase Catàgena Fase Telògena Caiguda del cabell i reinici de la fase anàgena

La caiguda del cabell coincideix amb la tardor. Gairebé tots els cabells que cauen a la tardor es recuperen i reapareixen al cap de 3-4 mesos, tant si es prenen suplementes de vitamines com no.

Com influeix l'alimentació en la salut capil·lar?

A més de fer servir productes per tenir cura del cabell, una bona manera d'assegurar una bona salut capil·lar és seguint una dieta adequada, amb la qual s'aconsegueix tenir un cuir cabellut sa i un cabell fort i brillant:

Antioxidants – els radicals lliures poden alterar el cicle normal del cabell, afectant les proteïnes, que són les encarregades de formar la queratina del cabell. Per això els

antioxidants són importants. Sense antioxidants l'estructura capil·lar és dèbil i pobre, el cabell és fràgil i es trenca fàcilment. Els trobem en els fruits secs, llegums, carn, peix, verdures.

Vitamina B5 o àcid pantotènic – aquesta vitamina també es coneix com la vitamina del creixement del cabell, ja que està implicada en la regeneració del fol·licle pilós. Millora l'estat del cuir cabellut i assegura el creixement d'un cabell sa i fort.

Si no hi ha prou vitamina B5 s'accelera l'aparició del cabell blanc i el cabell cau més. L'excés de cafè, tabac o alcohol o abusar d'antibiòtics fan que aquesta vitamina no s'absorbeixi adequadament.

Aquesta vitamina està en el llevat de cervesa, cereals integrals, ous i nous.

Vitamina H o biotina – aquesta vitamina és fonamental pel manteniment de la pell i cabell, ja que sinó hi ha desgast que fa que el cabell es torni més fi. Es troba en el peix, ous i fruits secs.

Vitamina B6 – una dieta rica en aquesta vitamina ajuda a prevenir la caiguda del cabell, sobretot en homes, ja que contraresta l'acció de l'hormona dihidrotestosterona, que és la responsable de l'alopecia masculina. Està en la carn de vaca, llet i ous.

Àcids grassos omega 3 i 6 – són essencials en la salut capil·lar i estimulen la microcirculació cutània, fent que els nous cabells siguin més forts. Intervenien en la formació de queratina i tenen acció vasodilatadora i antiinflamatòria.

Aquests ingredients es troben sobretot en els peixos grassos, com bacallà, sardines, verat, tonyina o salmó.

Substàncies importants pel cabell

Són substàncies antiedat que s'ha vist que juguen un paper important en el cura dels cabells danyats:

- *Àcid hialurònic* – aquesta substància es troba de forma natural tant al cabell com a la resta del nostre organisme, mantenint els nivells adequats d'hidratació cutània i capil·lar. Amb el pas dels anys la producció natural d'àcid hialurònic va disminuint, per això s'ha d'aportar externament. En el cas del cabell, el que fa és rehidratar el cuir cabellut i reparar la cutícula, a través de mascaretes amb aquest ingredient.

- *Queratina* – també està present en el cabell de forma natural, és el 90% de l'estructura capil·lar, i dóna brillantor i flexibilitat al cabell. Amb el pas del temps i per efecte dels factors ambientals, la quantitat de queratina va disminuint, per això s'aplica en forma de tractament cosmètic per controlar el volum, eliminar l'encrespament i revitalitzar els cabells.

- *Coenzim Q10* – aquesta és una substància antioxidant i és important en l'enfortiment del cuir cabellut, per això és molt efectiva en èpoques de caiguda del cabell. També és molt efectiva en cabells secs i dèbils.