

## Caiguda de cabell: quan consultar i com frenar-la

La pèrdua de cabell sempre ens genera una certa preocupació. Anem a conèixer com funciona el cicle capil·lar en què es va renovant el cabell. El cicle capil·lar està compost per tres fases diferents: l'anàgena, la catàgena i la telògena. La fase anàgena o fase de creixement és aquella en què les cèl·lules de l'arrel estan actives i es forma el nou cabell, amb una taxa de creixement d'un centímetre al mes. En segon lloc, es troba la fase catàgena o període de transició, aquest dura de dues a tres setmanes en què s'atura el creixement i el fol·licle canvia de forma. Finalment, l'etapa telògena o de repòs, té una durada d'entre 2 i 3 mesos en què el fol·licle descansa i el pèl comença a caure. Un cop finalitzada aquesta última fase es torna a iniciar el cicle.

Aquestes etapes estan determinades per diferents factors com són la genètica, els hàbits alimentaris, el clima, les patologies o els canvis en l'organisme provocats per l'estrès o l'embaràs. Principalment les èpoques telògenes són la tardor i la primavera, mentre que la fase anàgena té lloc a l'estiu i a l'hivern. Cada pèl evoluciona de forma independent, però tot i això tots segueixen el cicle capil·lar.

Quan consultar a un especialista?

Les persones perdem una mitjana d'uns 100 cabells al dia, tot i que aquesta caiguda no provoca una pèrdua de pèl considerable, ja que al mateix temps creixen cabells nous. A la tardor i primavera, aquesta xifra s'arriba a duplicar: la caiguda pot pujar fins als 300 i 400 pèls. En general, el cabell es veu debilitat per l'agressivitat amb la qual el solem tractar en els mesos de calor.

Llavors, quan ens hem de preocupar? La caiguda de cabells a vegades pot anar més enllà d'un simple problema estacional. Quan la xifra de caiguda de cabells superi els 100 diaris (10 cabells queden a la mà davant d'una tracció brusca o "pull test"), llavors ha de consultar al seu dermatòleg.

Des del servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens expliquen que aquesta caiguda pot afectar no només al cuir cabellut sinó a tot el cos i pot ser conseqüència de molts factors, entre ells: factors hereditaris, canvis hormonals, una malaltia, medicaments o tractaments, estrès, etc. La caiguda de cabell pot aparèixer de sobte o de forma gradual.

Per mantenir una bona cura de cabells i prevenir patologies majors com l'alopecà, ens donen els següents consells:

- Evitar els pentinats tirants: trenes, cues de cavall, monyos...
- Evitar tractar el cabell de manera brusca en tocar-lo o raspallar.
- Utilitzar pintes de pues amples per evitar les estirades.
- Rentar el cabell amb productes adequats i no agressius.

## Caiguda de cabell: quan consultar i com frenar-la

- Realitzar massatges circulars amb les puntes dels dits en rentar-se el cap, ja que aquests afavoreixen la microcirculació.
- Si s'utilitza assecador, fer-ho a una distància mínima de 30 centímetres i amb aire fred
- Reduir l'ús de planxes per al cabell, pinces...
- Precaució amb tractaments que puguin danyar o debilitar el cabell: tints, permanents...
- Evitar prendre medicaments o suplementes que puguin causar la pèrdua de cabell.
- Protegir els cabells de la llum solar i altres fonts de llum ultraviolada.
- Reduir el consum de tabac o deixar de fumar.
- Seguir una dieta sana i equilibrada, evitant l'excés de greixos i sucres.
- Reduir l'estrès.
- En el cas de sotmetre a un tractament amb quimioteràpia, cal consultar amb un metge sobre l'ús de la gorra fred, ja que aquests redueixen el risc de la caiguda capil·lar durant