

Caiguda del cabell a la tardor: perquè no cal alarmar-se

Per a moltes persones, l'arribada de la tardor significa una major caiguda del cabell, però no cal alarmar-se, ja que en la majoria dels casos aquesta caiguda forma part del cicle capil·lar. Aquest procés es coneix com a cicle de renovació fol·licular, ja que afecta als fol·licles pilosos, que és d'on creix el nostre cabell i està format per fases de creixement i fases de caiguda. En aquest cicle el cabell no es perd, es renova.

El cicle capil·lar està format per tres fases diferents: l'anàgena, la catàgena i la telògena. La fase anàgena o fase de creixement és aquella en la qual 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 les quals es paralitza 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 cabell comença a caure. Una vegada finalitzada aquesta última fase es torna a iniciar el cicle.

Aquestes etapes vénen determinades per diferents factors com són la genètica, hàbits alimentaris, el clima, determinades patologies o 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. El cabell de cada persona evoluciona de manera independent, però encara així tots segueixen el cicle capil·lar.

Quan cal consultar a un especialista?

De mitjana les persones perdem uns 100 cabells al dia, encara que aquesta caiguda no provoca una pèrdua de cabell 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 afeblit per l'agressivitat amb la qual el solem tractar en els mesos de calor.

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

Des del servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor i de l'Hospital Universitari General de Catalunya 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 manera gradual.

Per a una bona cura del cabell, i per a 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-lo
- Utilitzar pintes de pues amples per a evitar les estirades

Caiguda del cabell a la tardor: perquè no cal alarmar-se

- Rentar el cabell amb productes adequats i no agressius
- Realitzar massatges circulars amb les gemmes 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
- Reducir l'ús de planxes per al cabell, tenalles....
- Precaució amb tractaments que puguin danyar o afeblir el cabell: tints, permanents...
- Evitar prendre medicaments o suplementes que puguin causar la pèrdua de cabell
- Protegir el cabell de la llum solar i altres fonts de llum ultraviolada
- Reducir el consum de tabac o deixar de fumar
- Seguir una dieta sana i equilibrada, evitant l'excés de greixos i sucres
- Reducir l'estrès
- En el cas de sotmetre's a un tractament amb quimioteràpia és necessari consultar amb un metge sobre l'ús del capell fred, ja que aquests redueixen el risc de la caiguda capil·lar durant la quimioteràpia

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45