

DICAS DE SAÚDE

Edição 39 - 30/12/2022

QUEDA DE CABELO

Por **Ludmila Corral - Dermatologista**,
responsável pelo Ambulatório de
Tricologia do Huol
Com contribuições de Shirley Oliveira -
Nutricionista do Huol

DIFERENÇA ENTRE QUEDA, QUEBRA E RAREFAÇÃO

Considera-se **queda de cabelo** quando o fio cai desde a “raiz” e se a taxa de queda está acima do normal (aproximadamente 100 fios por dia). Esse tipo de queda denomina-se eflúvio telógeno. As causas principais são:

- Pós-parto;
- Significativa perda de peso;
- Período após infecções (dengue, Covid, Chikungunya);
- Anemia;
- Deficiência de algumas vitaminas e minerais;
- Após algum estresse emocional mais intenso;
- Certas medicações.

Outras causas de queda são as doenças autoimunes (por exemplo, alopecia areata¹). Já a **quebra do cabelo** ocorre, principalmente, **pelas agressões físicas e químicas**: uso excessivo e/ou inadequado de fontes de calor (secador, chapinha, escova rotatória), tinturas/luzes e/ou alisamentos.

Quando pensamos em **calvície** (alopecia androgenética), o que ocorre é a rarefação dos fios. A cada ciclo novo, **o fio nasce mais fino e curto**, diminuindo assim a densidade dos fios. O **couro cabeludo fica mais visível**, principalmente no topo da cabeça. Esse tipo é determinado geneticamente.

COMO PREVENIR A QUEDA DE CABELO

Alguns tipos de queda são imprevisíveis. Como existem vários tipos, a **principal orientação é manter uma alimentação saudável e equilibrada (rica em proteínas, vitaminas e minerais)**. Além disso, nos casos de causa genética, recomenda-se uma **avaliação com dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) especialista em cabelo**. É possível evitar a evolução da calvície através do diagnóstico correto e tratamento adequado.

¹ Alopecia areata é uma doença inflamatória que provoca a queda de cabelo. Diversos fatores estão envolvidos no seu desenvolvimento, como a genética e a participação autoimune. Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia





Queda de cabelo

NUTRIÇÃO DOS FIOS E COURO CABELUDO

Proteína é o nutriente fundamental para produção de cabelo. Além disso, ferro, zinco e vitaminas D e B12. No entanto, é necessária uma avaliação com especialista, pois os valores adequados desses nutrientes podem ser diferentes quando o assunto é cabelo.

SAIBA MAIS

Por Shirley Oliveira, nutricionista do Huol

Proteína, ferro, zinco, vitaminas D e B12

- As principais fontes de proteína são encontradas na carne, frango, ovo, peixe. Leite e derivados são boas fontes de proteína, assim como de vitamina B12.
- O zinco é encontrado nas carnes bovinas, pescados e frutos do mar, além de grãos integrais e castanhas.
- Um alimento que pode ser incluído na alimentação, com moderação, é o fígado, uma excelente fonte de ferro, zinco, biotina e vitamina D. A carne vermelha também é uma boa opção para fornecer ferro ao organismo.
- A gema de ovo, atum e sardinha são fontes de vitamina D e devem fazer parte da alimentação.

Alimentação saudável

- É importante seguir uma alimentação variada, com diferentes tipos de alimentos, pois cada um oferece nutrientes específicos. Mantendo a variedade, é possível suprir todos os nutrientes necessários para uma boa saúde.

- Além do consumo de alimentos saudáveis, a ingestão de água é essencial para a nutrição e hidratação dos fios. O colágeno também ajuda na nutrição do cabelo e da pele, assim como a biotina, presente no fígado, abacate, ovos, amêndoas, sementes de girassol, salmão, batata-doce, amendoim.

TRATAMENTO

Para o tratamento mais eficaz, é essencial que o diagnóstico seja correto. Aliando diagnóstico e a particularidades de cada paciente, é possível elaborar um plano de tratamento individual, de acordo com as necessidades do paciente. **Não existe “receita de bolo” e a seriedade em realizar tratamentos baseados em estudos científicos é muito importante.** O que vemos hoje em dia é uma banalização do tratamento de cabelo, o que leva, muitas vezes, a um gasto desnecessário e uso de medicações sem indicações precisas e até mesmo contraindicações em algumas ocasiões. Por isso, indica-se procurar um profissional de confiança para ajudar a superar esse processo, que muitas vezes é angustiante e afeta a autoestima.

DICAS DE SAÚDE

Orientações para uma melhor qualidade de vida

Conteúdo:

Ludmila Corral - Dermatologista, responsável pelo Ambulatório de Tricologia do Huol

Com contribuições de Shirley Oliveira - Nutricionista do Huol

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

