

Saúde do Cabelo

Dentre os problemas mais complicados do cabelo e couro cabeludo estão a calvície e a caspa. A queda de cabelo pode ser o resultado de uma doença, ou mais comumente uma reação genética natural à testosterona, o principal hormônio masculino. A caspa, ou seborréia (escamação do couro cabeludo) pode ocorrer devido ao estresse ou a reincidência de problemas de pele, como a dermatite seborréica. Embora a calvície tenha uma relação com os hormônios ela é também uma herança familiar.

A predisposição para a calvície pode ser deduzida a partir da incidência na família. A perda anormal de cabelos pode ser acelerada por distúrbios metabólicos (diabete, disfunção da glândula tireóide e dietas rigorosas); lesão às raízes causadas por produtos adstringentes ou fatores congênitos; estresse ocasionado por doença grave ou pela alterações hormonais na gravidez; quimioterapia e medicamentos utilizados no tratamento do câncer; e, em casos raros por problemas mais sérios do couro cabeludo.

A perda de cabelo raramente está relacionada à Nutrição - menos de 1% dos casos. Quando esta relação existe, a causa pode ser a ingestão excessiva de vitamina A ou uma deficiência de ferro, biotina, zinco ou proteína. Estas deficiências são raras, embora o consumo excessivo de ovos crus possa levar a redução de biotina.

Muitas pessoas apresentam um pouco de caspa, principalmente durante o inverno, quando o couro cabeludo e a pele podem estar ressecados. Algumas pessoas, no entanto, tem uma tendência hereditária para desenvolver problemas de pele desencadeados pela sensibilidade a tipos específicos de alimentos. Esta sensibilidade varia de pessoa para pessoa e a solução é evitar os alimentos que aparentemente pioram o problema da caspa. Muitas pessoas melhoram quando evitam alimentos que deixam o rosto e ou couro cabeludo avermelhados. Alimentos típicos que causam esta reação: bebidas quentes, alimentos muito condimentados e álcool.

Uma dieta variada, baseada nos grupos básicos de alimentos, deve fornecer uma boa quantidade de nutrientes necessários à saúde dos cabelos.

Reforce sua alimentação com alimentos ricos em carotenos, como cenoura e folhas verdes escuras; fontes de vitamina B¹², como grãos integrais, banana e ameixa; frutas cítricas como fontes de vitamina C; nozes, legumes e frutos do mar como fonte de biotina e zinco, e carnes magras como fonte de proteínas.