

Criticado cuidado excessivo com cabelos

Médico diz que escovação constante prejudica fios

STELLA GALVÃO

Mais que cuidados exagerados, a receita do cabelo saudável é limpeza constante. O excesso de cuidados, como por exemplo escovações constantes, pode responder por problemas sérios nos fios e couro cabeludo. "Uma pessoa que se submete com frequência a tingimento, permanentes, alisamento ou escovação, termina por estragar o cabelo", explica o médico Alexandre Sittart, chefe do Serviço de Dermatologia do Hospital do Servidor Público Estadual. A base do argumento é a agressão química representada, que inclui abuso de xampus e creme rinse e fórmulas para fixar e modelar.

"O cabelo não foi feito para resistir a seguidos banhos de óleo e cremes", diz. O que prevalece entre os dermatologistas é a idéia de parcimônia no trato dos cabelos. "É claro que interessa a todos apresentar-se com cabelo visualmente agradável, e somente sob esse aspecto ele é indicativo de saúde", observa Norberto Belliboni, presidente da regional paulista da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Segundo Belliboni, em 40% da população os cabelos são do tipo oleoso, e na mesma proporção

OLEOSIDADE
EXCESSIVA NA
ADOLESCÊNCIA
COMEÇA A
DIMINUIR COM
O PASSAR
DOS ANOS

são normais. Apenas 20% têm cabelo seco. Embora o ressecamento ou oleosidade extrema possam ser adquiridos por práticas desastrosas na frente do espelho, a tipologia faz parte do conjunto de heranças genéticas de uma pessoa. O sebo que se encontra no duto das glândulas sebáceas — predominantes no couro cabeludo, rosto, colo e costas — tem por função lubrificar o pêlo. "No homem das cavernas, o sebo funcionava como roupa, juntamente com a cobertura de pêlos, mas hoje sua função é limitada à hidratação", explica Belliboni.

A oleosidade é inversamente proporcional à idade. Excessiva

Hormônio protege mulheres da calvície

Renovação diária dos cabelos é ditada pela faixa etária. Segundo o dermatologista Luiz Carlos Cucé, perde-se de 80 a 90 fios diários no período entre a infância e a puberdade. Entre os 13 e 25 anos, é normal que entre 50 e 60 fios fiquem no pente ou escova, enquanto até os 40 anos, essa perda cai para 30 ao dia. O embranquecimento e a escassez acen-tuam-se normalmente em torno dessa faixa etária, sempre observando a predisposição individual. Os homens estão mais propensos à calvície por razões constitucionais: a ação do hormônio Dihidrotestosterona (DHT).



Vivian Roizman, 19 anos: cuidado com cabelos inclui o uso de xampus infantis, creme rinse nas pontas e visita ao cabeleireiro a cada trimestre

na adolescência, cede com o avanço dos anos. Mas, conforme o médico, cabelo normal é apenas aparente. "Toda raiz de pêlo é oleosa, em diferentes proporções."

A caspa resulta de um distúrbio na secreção que endurece o sebo. O pó branco que se espalha por roupas e colos é gordura ressecada. Não há cura, só controle por meio de xampus e medicações tópicas com critério médico. A seborréia intensa, aliás, é a causa número um da queda de cabelos, e só pode

ser neutralizada com lavagem constante — duas a três vezes por semana para os tipos normais e secos.

O creme rinse contribui para a ação mecânica de desembaraçar os cabelos, mas nos oleosos só é indicado nas pontas. Nestes, a lavagem deve ser diária. A opção pelo xampu é algo subjetivo, con-

sidera a dermatologista Rogéria Larsen. "O melhor é aquele ao qual a pessoa se adapta." Os médicos esclarecem: não existe xampu neutro à venda. Os mais próximos disso são os infantis, cujo PH é mais próximo do sete, que indica a neutralidade. Mas, nos consultórios médicos, a opção é por formulações adequadas ao pêlo e à produção seborréica de cada paciente.

Escovação e secador — "Escovar vigorosamente é contra-indicado por causar trauma nos fios, que se tornam quebradiços", diz Luiz Carlos Cucé, professor associado de Dermatologia da Faculdade de Medicina da USP. Pela mesma razão, ele se opõe ao uso constante do secador, pela ação oposta à hidratação que a lavagem representa.

A queda de cabelos também pode ocorrer por stress físico e emocional, por distúrbios hormonais, e carência vitamínica súbita causada, por exemplo, por dieta rigorosa. A alimentação, segundo Rogéria, não interfere diretamente, exceto em fases de carência agravada por doença ou amamentação.

rrior do couro cabeludo. Ele esclarece, porém, que as chamadas "entradas" não são necessariamente sinal de calvície. O tipo "coroinha", segundo Belliboni, é mais devastador.

O procurador da República Marcelo Moscoliato chegou aos 29 anos com alguns poucos fios no alto da cabeça. Os fios começaram a rarear aos 16 anos. Um dermatologista lhe recomendou o medicamento à base de minoxidil, moda entre os carecas há três anos. "Minha chance de não ficar totalmente careca era de 30%. "Vi que não valia a pena", relata. Hoje encara com bom-humor sua calvície.

Cabeça feita

Como manter os cabelos saudáveis

- Lave sempre com xampu adequado ao seu tipo de cabelo. Dispense sabonete e sabão, que induzem ao ressecamento extra pela forte ação detergente
- Penteie sempre devagar, começando pelas pontas. Dê preferência a pentes de madeira, que neutralizam a eletricidade estática do cabelo
- Jamais use o secador depois de sair do chuveiro, sob pena de ressecamento dos fios e do couro cabeludo
- Não esfregue a toalha nos cabelos. Use apenas para comprimi-los no couro cabeludo e dê preferência à secagem natural
- Na praia ou piscina, proteja a cabeça para prevenir câncer no couro cabeludo. Para os carecas, a proteção deve ser constante. O cloro da piscina requer touca protetora

Fios entrelaçados

Conheça as verdades e mentiras sobre cabelos

Lavagens diárias enfraquecem o cabelo — Falso. Couro cabeludo muito oleoso deve ser lavado todos os dias

Dormir com o cabelo molhado faz cair muitos fios, apodrece a raiz — Falso. O problema é o risco de uma infecção como gripe ou resfriado

Quem tem calvos na família corre mais riscos de perder cabelos — Verdadeiro. A calvície é uma característica hereditária. Doenças, medicamentos, traumatismo, tensão e alteração hormonal também influenciam

Cabelo branco é sinônimo de velhice — Falso. A chamada canice precoce pode acontecer aos 20 anos e sua causa permanece indefinida. É normal os primeiros fios brancos surgirem por volta dos 35 anos

Cortar o cabelo regularmente ajuda a prevenir a queda — A ida regular ao cabeleireiro para corte das pontas danificadas só tem efeito estético. Normalmente, as pessoas perdem entre 30 e 90 fios por dia

Caspa é sinal de cabelo mal lavado — Falso. A caspa é gordura endurecida expelida em camadas. É um distúrbio do organismo. Não há cura, só controle.

Fontes: Dermatologistas Luiz Carlos Cucé e Norberto Belliboni

Queda pode ser provocada por ansiedade

Vivian Roizman, 19 anos, tem longos cabelos castanhos-escuros que usa sempre soltos. Vai ao cabeleireiro em intervalos trimestrais para cortar as pontas danificadas. A rotina de lavagens inclui o uso de xampus infantis e creme rinse nas pontas. Dona de cabelo oleoso, ela lava a cabeça no chuveiro todos os dias. Há dois meses, Vivian passou a notar acúmulo de fios nas roupas e na escova, e a cabeleira começou a ficar rala.

No consultório médico, duas hipóteses explicavam a disfunção: um tratamento à base de hormônios para problemas de ovário, e a ansiedade que enfrentou antes do vestibular para a universidade. "A dermatologista falou que o efeito foi retardado", conta. Vivian agora usa produtos com formulação médica.

A amiga Daniela Laredo Metzger, 19 anos, atribui ao cabelo boa parte dos seus encantos. "Em roda de amigos, é a parte que todos dizem gostar mais", afirma. No salão, o máximo que já permitiu foi o corte na linha dos 10 dedos. "Cortaram bem curtinho quando eu tinha 6 anos e fiquei desesperada", recorda.

Em casa, os cuidados incluem o uso constante do regenerador de pontas, banho de creme a cada 20 dias e touca térmica. Há alguns anos, Daniela colecionava fórmulas naturais. Foi assim que aprendeu que mel, abacate e ovo hidratam, enquanto leite e chá de camomila servem para clarear os cabelos.

Sem traumas — A preocupação com o cabelo enfrenta a oposição da mãe de Daniela, que é estilista de moda. Principalmente porque consome horas do seu tempo, antes de sair, à noite. Daniela sabe tudo sobre como evitar traumas capilares: "Começo a pentear pelas pontas para evitar que os fios quebrem, uso pente de madeira, evito tiara e elástico apertado, lavo sempre que faço ginástica por causa da transpiração e uso pouco o secador."

Dono de uma cabeleira grisalha aos 32 anos, o arquiteto Vladimir Bartolini não imagina como se sentiria se tivesse de tingi-la. Ele era o "vovô" da família até três anos atrás. "Estou agora em pé de igualdade com meu pai, de 71 anos", conta. Bartolini sofre de canice precoce, o embranquecimento dos fios que não guarda relação com o envelhecimento biológico. "Eles chamam atenção", orgulha-se. (S.G.)



Daniela, Melani, Renata e Vivian