

BELLEZA

Por Carmen Cardoso

Cortar el pelo lo fortalece; el rubio siempre es más fino; si te quitas una cana salen siete... Ciertos mitos sobre el cabello pueden hacer que no lo cuides como se merece



Si deseas un cabello sano renuncia a algunos mitos

Seguro que más de una vez has oído consejos para cuidar el pelo, o bien aquello que nunca se debe hacer con él. Pero ¡cuidado!, porque, aunque hay algunos ciertos, la mayoría son leyendas que pueden confundirte. ¿Quieres saber de cuáles te puedes fiar? Los dermatólogos Francesc y Ramón Grimalt han publicado el libro "Salvemos la piel", cuyo objetivo es desmentir los mitos sobre la salud del cabello y la piel. De esta manera se desmontan muchas de las creencias populares más extendidas.

MENTIRAS...

- ▶ **El cabello rubio es más fino que el moreno.** No es cierto, la coloración del cabello no tiene nada que ver con su calibre (grosor).
- ▶ **A cada persona le crece el pelo a un ritmo distinto.** No hay dis-

tincciones, crece a la misma velocidad para todos.

- ▶ **Si tienes el cabello rizado, se cae más.** Falso. El problema de la alopecia reside en el folículo (la raíz). La estructura del filamento (que determina si es liso o rizado) no influye en la caída.
- ▶ **Cepillarlo 100 veces hace que esté más brillante.** No es conveniente. Al cepillarlo tantas veces se puede acelerar la caída, provocar irritación del cuero cabelludo y picores. Basta con hacerlo de forma moderada.
- ▶ **Si se corta a menudo, se fortalece.** Es uno de los mitos más extendidos. Cortar el cabello solo tiene la función de sanear las puntas, pero eso no tiene nada que ver con fortalecer la raíz.
- ▶ **Al raparse el pelo, este crece más grueso, más sano y en mayor cantidad.** Nuevamente falso. Cuando el cabello crece es grueso en la zona cercana al folículo, dando la impre-

sión de tener un mayor grosor. Sin embargo, al ir creciendo se va "erosionando" la superficie de las puntas y parece más delgado. Pero solo lo "parece" porque realmente es igual.

- ▶ **Si arrancas una cana, salen siete.** Es una leyenda. Las canas nacen de forma muy progresiva, pero lo hacen en pequeños grupos. Tras arrancar una, reaparece al mismo ritmo que un pelo normal, pero el resto del "grupo canoso" sigue con la misma longitud que al inicio, dando la impresión de haberse multiplicado.
- ▶ **Cuanto más caros sean los productos de cosmética para el pelo, más buenos y mejores resultados conseguirás.** La publicidad puede crear una falsa ilusión de eficacia en muchos de esos artículos que, a veces, no ofrecen los resultados esperados. Para saber si un producto es adecuado lo mejor es analizar sus ingre-

Los productos con pocos agentes químicos respetan más tu pelo

dientes: cuantos más agentes químicos posea, más agresivo puede resultar. Busca aquellos con ingredientes naturales, que respetan la estructura del pelo.

...Y VERDADES

- ▶ **Llevar la melena recogida y tirante puede dañarla.** Incluso llega a provocar el aumento de su caída porque se somete a mucha tensión de forma prolongada.
- ▶ **Usar el secador con mucha frecuencia lo estropea.** Aunque te guste el resultado, lamentablemente el abuso del secador a altas temperaturas

LA EXPERTA OPINA

 **RAQUEL MARTÍN**
Directora de Corporación Capilar

"Si lo lavas mucho puede volverse graso"

¿Lavar el pelo todos los días puede estropearlo?
No, pero sí puede hacer que se vuelva más graso. Con los lavados frecuentes se elimina la grasa natural del cuero cabelludo, de forma que el organismo produce más porque detecta que le falta la necesaria. La recomendación es lavarlo tres veces a la semana.

¿Y dormir con el cabello mojado?
No, así tampoco se estropea. El pelo es un tejido impermeable que no permite la absorción del agua.

¿Es cierto que teñirlo puede volverlo más seco?
Los tintes actuales son bastante inocuos para el pelo, pero podrían dañarlo ligeramente si no se usan correctamente. De todas maneras, en el caso de que se alterara su estructura y adquiriera un aspecto más seco, no se estropearía la raíz. A la hora de cambiar el color del cabello lo mejor es ponerse en manos de un profesional.

quema y reseca el pelo. Como alternativa se debe utilizar a baja temperatura o dejarlo secar al aire.

- ▶ **Peinarse cuando aún está mojado es dañino.** Si las fibras capilares están húmedas son más vulnerables, por eso hay que usar peines de dientes gruesos y separados.
- ▶ **Se cae más en la primavera y en el otoño.** Así es. La caída del cabello se produce más en primavera y otoño porque se trata de un fenómeno fisiológico normal, semejante al cambio del pelaje de los animales. No hay que alarmarse, aunque hay que estar atenta y observar que no perdure en el tiempo.
- ▶ **Cepillar mucho el pelo lo debilita.** Depende: en exceso sí puede fracturarlo. Pero, como dijimos en la página anterior, es bueno hacerlo moderadamente porque estimula la microcirculación sanguínea.

▶ **La dieta influye en su caída.**

Por supuesto. Una alimentación equilibrada es sinónimo de salud capilar. Si el organismo carece de alguna vitamina, mineral o nutriente, el pelo se debilita y puede caerse. Esto también afecta a las uñas por falta de queratina.

- ▶ **El estrés provoca lo mismo.** Los periodos de fuertes tensiones, estrés, traumas o procesos quirúrgicos pueden reflejarse en la pérdida de cabello. Sin embargo, en el momento en que se acabe esa etapa, el pelo crecerá de forma natural y se recuperará nuevamente.
- ▶ **Actuarlo con agua fría lo deja mucho más brillante.** Si lo enjuagas con agua demasiado caliente se estimula la producción de las glándulas sebáceas. Con el agua fría o tibia, el cabello se uniformiza dando un aspecto más brillante. ■

