

"Um vento,  
ajudaria..."

## Cabeça limpa já!

Fuja dos pontos brancos da caspa e da coceira insuportável

Caspa não é sinônimo de falta de higiene. O problema ligado à disfunção das glândulas sebáceas atinge 43% dos brasileiros, a maioria homens, por causa da pele mais oleosa.

**O QUE É** Começa com a seborréia – excesso de oleosidade no couro cabeludo. O estágio seguinte é a dermatite seborréica (inflamação do couro). "Em pontos com problema, as células se dividem rapidamente, por isso surgem as imperfeitas, que caem com mais facilidade", explica Arthur Tykocinski, especialista em tratamento capilar. A irritação da camada protetora do couro provoca a coceira. Resista para não se ferir.

**SOSSEGUE** A causa exata da caspa ainda é desconhecida. Mas pode ser genética e tem a ver com a presença de fungos. Um dos vilões que aumentam o problema é o estresse físico e emocional. Logo, trate de relaxar.

**HÁBITOS RUINS** No inverno, além de não contar com a ajuda do sol, que inibe a ação dos fungos, o cabelo demora mais para secar. Isso atrai os microorganismos que adoram calor e umidade. Se você tem o problema, não durma de cabelo molhado. Use o secador. Também evite colocar bonés e gorros, que abafam a cabeça.

**CALVÍCIE À VISTA** "É normal perder fios quando se tem caspa. Afinal, seu cabelo está numa base que sofre processo inflamatório", esclarece Tykocinski. Mas, por si só, o problema não vai deixar você careca para sempre. O cabelo perdido deve voltar. Agora, se você tem calvície, já era.

**E AÍ?** O tratamento é feito com xampus de ação antifúngica e que aliviam a coceira. Adote hábitos saudáveis e fique atento ao consumo excessivo de álcool, que agrava a caspa. Ah, ela não passa de uma pessoa para outra. Pode emprestar o pente.