

## Estresse derruba cabelo, afirma dermatologista

por **Vida Integral** em 2008-02-04

## Estresse derruba cabelo, afirma dermatologista

*Praga moderna, estresse é uma das causas básicas da queda de cabelo. Veja alimentos que podem prevenir.*

Desde o século XVII o estresse já era conhecido como "adversidade" ou "aflição". No final do século seguinte, a palavra derivada do latim ganhou novos significados, como "força", "pressão" ou "esforço". Mas foi apenas no século XX que estudiosos de ciências biológicas e sociais buscaram seus efeitos na saúde física e mental das pessoas. Para se ter idéia, "estresse pode provocar além de queda capilar transitória, um eflúvio, cai e volta a crescer, mas também para quem tem tendência, pode agravar a calvície, e neste caso, torna-se irreversível, a menos que seja feita restauração (transplante) capilar", comenta o Dr. Arthur Tykocinski, dermatologista com atuação exclusiva em clínica e restauração capilar, que presidirá o Congresso Mundial de Transplante Capilar em 2008 no Canadá.

O assunto já tem destaque mundial: anualmente é realizado o Congresso de Stress da Internacional Stress Management Association (ISMA) – Brasil. No meio do ano passado aconteceu a sétima edição em Porto Alegre. "Para quem tem tendência à calvície, o estresse acelera o processo de queda de cabelo. Esse pode ser medicado através de tratamento clínico especializado", explica o dermatologista.

O estresse é resposta do organismo às circunstâncias repentinas e súbitas. Para se adaptar às novas situações o corpo tem reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina. O chamado "estado de alerta" é uma das principais sensações. Como efeito dominó, de uma hora para outra os hormônios se espalham por todas as células do corpo, causando aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, as extremidades (mãos e pés) tendem a ficar suados e frios, a pressão arterial tende a subir, o nível de tensão muscular pode aumentar etc. E tudo só volta ao equilíbrio quando o indivíduo se acalma.

O ideal é sempre prevenir e tentar o autocontrole. "Além de dieta saudável em proteína, zinco, silício, selênio e ferro, é melhor fugir do estresse. Mais do que isso, é importante tratar dos distúrbios do couro cabeludo, como oleosidade excessiva, caspa e dermatite seborréica. Fazer exames rotineiros também é importante. E sempre observar se há queda de cabelo para poder tratá-la o quanto antes", acredita Tykocinski.

### Micronutrientes

*Aqui, algumas fontes naturais confiáveis de micronutrientes essenciais.*

**Zinco.** Nozes e sementes e cereais integrais, fermento seco. Sementes de abóbora estão entre as mais ricas fontes.

**Silício.** Boas fontes são aveia, cevada, salsa, nabo, avelã e feijão.

**Selênio.** Castanha do Pará (duas castanhas diárias fornecem 200 mcg de forma segura), nozes, amêndoas, atum, semente de girassol, trigo integral, peixes.

**Ferro.** Fígado e gema de ovo, carne e vísceras de cor vermelha (para não vegetarianos), leguminosas, vegetais verdes e folhosos.

.....