

Calvície feminina: o fantasma da vaidade

***Dr. Arthur Tykocinski**
Dermatologista

Enviado por **Sandra Santos**
Prestige Assessora de Comunicação e Marketing

Continuação da edição anterior

5- Existe um consenso que as pessoas perdem cerca de 100 fios de cabelos por dia. Isso é mito ou é verdade? Quando a queda se torna um sinal de alerta?

Esse numero é normal, desde que haja reposição dos fios. Temos fase que caem mais e outras que caem menos. Na calvície, além da queda ocorre um afinamento dos fios e atrofia e fibrose dos folículos.

6 - Certas práticas, como pentear ou escovar os fios muito molhados, aceleram a perda dos cabelos? Que cuidados as mulheres devem tomar para evitar o problema?

O fio molhado pode ser mais fácil de desembaraçar, mas por outro lado já está com a elasticidade máxima, oferecendo maior facilidade de rompimento e extração da haste. Existem produtos que contém silicone que facilitam o penteado, diminuem o atrito da escova, além de proporcionar efeito anti-frizz (arrepiaado).

7- Quais os tratamentos indicados na perda capilar feminina?

Evitar a oleosidade e a dermatite seborreica ajuda. Existem variados tratamentos, como shampoos, loções, medicamentos de uso oral, intradermoterapia ou mesoterapia capilar e tratamentos com feixes de luz vermelha e infra-vermelha – LED.

8- O que a mulher deve fazer quando um tratamento químico, como a escova progressiva, provoca quebra da haste capilar e queda dos cabelos (chumaços de fios saem nas mãos). Esse tipo de problema pode ser irreversível?

Uma vez danificado severamente, o cabelo pode partir ou ficar irreversivelmente poroso e sem brilho. Qualquer outra química agressiva, incluindo colorações pode agravar ainda mais o problema.

9- Quando o transplante folicular é indicado para a mulher?

Sempre que a transparência do cabelo for muito evidente e ela possuir

uma boa densidade do cabelo localizado próximo a nuca.

10 - A alimentação pode ajudar a retardar a queda dos fios? Quais seriam os alimentos-amigos?

O valor da alimentação adequada não pode ser subestimado. O controle de peso deve ser focado no exercício físico, e não somente pela restrição alimentar, fato comum entre muitas mulheres. A dieta adequada deve ser rica em proteínas e pobre em carboidratos.

São indicadas carnes magras, principalmente peixes, que possuem ação antioxidante.

Para manter os cabelos saudáveis, pode-se fazer ainda suplementação com biotina (vitamina B). Os oligoelementos, como zinco, cobre e selênio, ajudam na constituição adequada dos fios, daí a importância da ingestão de nozes, amêndoas ou castanha do Pará, ricas nesses componentes, mas sem exageros, além de 2 frutas secas por dia também completam a dieta equilibrada.

***Dr. Arthur Tykocinski / CRM-SP 66385 (dermatologista)** - É médico dermatologista e cirurgião, graduado pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. É especialista em transplante folicular. Em 96 introduziu na América Latina, o Transplante Folicular Total; no final de 2003 iniciou a utilização da técnica folicular coronal sendo um dos pioneiros mundiais, ao lado do autor da técnica, Dr. Jerry Wong. Segura e praticamente indolor, a técnica possibilita rápida recuperação e a volta às atividades sem a utilização de bandagens ou curativos. É participante da Sociedade Brasileira de Restauração Capilar, Sociedade Brasileira de Dermatologia, Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica, Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, presidente do 16º Congresso Mundial de Restauração Capilar de Montreal, *European Society of Hair Restoration, American Society of Hair Restoration, International Society of Cosmetic Surgery, International Society Of Hair Restoration Surgery ISHRS, American Academy of Dermatology e Sociedad Latino-Americana del Pelo.*