



LA GUÍA DEL PELO DE INHAIRCLINIC

Capítulo 4: Pelo en cantidad y calidad

Pelo en cantidad y calidad	3
Tricología, la ciencia del cabello	4
¿Qué tipo de pelo o vello tenemos en el cuerpo?.....	6
Alopecia y tintes: ¿cómo afecta la coloración al cabello?.....	8
Cómo lavarse bien el pelo.....	10
¿Cuál es el champú adecuado para mi tipo de pelo?.....	12
Peinados de pelo largo en el mundo.....	14
Cuidar el pelo en verano	17
¿Son más viriles los hombres calvos?	19
¿Hasta cuándo crece el pelo?.....	21
¿Está enfermo mi cabello? Cómo mantener el cabello sano y fuerte	23
Cómo tener un pelo sano a través de los alimentos	25
Cortes de pelo para disimular la alopecia	27
Barbas y bigotes.....	29
Las canas: mitos y leyendas	32

Pelo en cantidad y calidad

El pelo nos distingue, muchas veces delata nuestro estado de ánimo, hay pelos sanos y enfermos, nos lavamos el pelo, nos lo teñimos y lo cuidamos más en vacaciones. Hay todo un mundo relacionado con el pelo del que te vamos a hablar en este capítulo 4 de la guía del pelo de InhairClinic.

Tricología, la ciencia del cabello

La Tricología es la ciencia del cabello, decir esto puede resultar demasiado simple y la verdad es que es una ciencia que bebe de muchas fuentes. Los tricólogos estudian las enfermedades del cabello y del cuero cabelludo, evalúan las causas y ponen los tratamientos a esos trastornos.



Etimológicamente hablando tricología procede del griego “trichos” que quiere decir cabello y como no “logos”, nuestra amada ciencia.

Normalmente cuando se tenía un problema con el pelo se acudía a un dermatólogo que era el encargado de diagnosticarlo y tratarlo, con el tiempo, los avances técnicos y científicos sobre este tema han hecho que se especialice y ahora exista una rama específica de la medicina.

La Tricología (la ciencia del cabello) aparte de la dermatología se surte de disciplinas tan diversas como:

- **Inmunología.** La alopecia areata es un problema inmunológico.
- **Biología molecular.** Hay en marcha estudios para regenerar el cabello partiendo de células madre.
- **Endocrinología.** Las alteraciones del tiroides pueden provocar la caída del cabello, tanto por hipertiroidismo como por hipotiroidismo.
- **Nutrición.** Una nutrición deficiente en proteínas, que son la parte de la estructura del pelo puede debilitarlo y provocar su caída. Y esto puede ocurrir tanto en dietas hipercalóricas, como en dietas vegetarianas.

Así mismo es fundamental el aporte de vitamina A, que se puede conseguir por ejemplo con verduras de hoja verde y el de la vitamina B que se puede conseguir con la ingesta de judías verdes, champiñones, etc.

Hay otros muchos elementos nutricionales de los que depende la salud del cabello, entre ellos el hierro, el azufre y el zinc.

- **Farmacología.** Hay fármacos que interactúan de forma positiva con el cabello (minoxidil, finasteride, etc.) y otros que lo hacen de forma negativa.
- **Tricología forense.** El pelo puede ser muy útil para detectar sustancias y resolver casos criminales.
- **Otras.**

Como vemos la salud del cabello depende de una gran variedad de cuestiones y es a el tricólogo a quién compete determinar las causas de los problemas capilares y adoptar las medidas oportunas.

¿Cuándo acudir a un Tricólogo?

Se calcula que el **60% de las mujeres y el 80% sufren pérdida de pelo** en algún periodo de su vida.

En el momento del nacimiento hombres y mujeres tienen ya todos los folículos pilosos, no se generarán más posteriormente, lo que nos dará entre 80.000 y 150.000 pelos (hay folículos pilosos con 2, 3 y hasta cuatro pelos simultáneamente), pero no os asustéis, folículo piloso no es lo mismo que pelo, los pelos tienen unos [ciclos vitales con sus fases](#) bien definidas, cuando un pelo muere, nace otro del mismo folículo.

Una pérdida normal de pelo puede estar entre los 50 y los 100 pelos al día, si se supera esa cantidad de forma continuada es un buen momento para acudir a un tricólogo.

También se debe ir al tricólogo cuando se produzcan calvas localizadas, pobreza en la calidad del cabello, etc.

Historia de la Tricología

La tricología propiamente dicha nace en Inglaterra justo cuando acaba la época victoriana, esto es con el comienzo del siglo XX.

Durante muchos años no ha existido una regulación oficial sobre la titulación de la tricología, ahora hay constituidas sociedades a nivel nacional e internacional como la “Trichological Society of London”, la EHRS (European Hair Research Society) o “Asociación Española de Tricología” que tratan de poner orden en el sector y la pertenencia a las mismas es una garantía para los pacientes.

Pero sigue existiendo gran disparidad en la formación y titulación, de forma que un tricólogo puede tener el título de “Experto Universitario en Tricología e Implantología Capilar” por la Universidad de Alcalá o bien tener un título de “Cosmetología y Tricología” impartido por una academia.

¿Qué tipo de pelo o vello tenemos en el cuerpo?

Cuando hablamos de tipo de pelo no nos estamos refiriendo a sus características en cuanto a forma, color o textura. Es una clasificación según el área del cuerpo, el sexo y la edad en la que se forma.

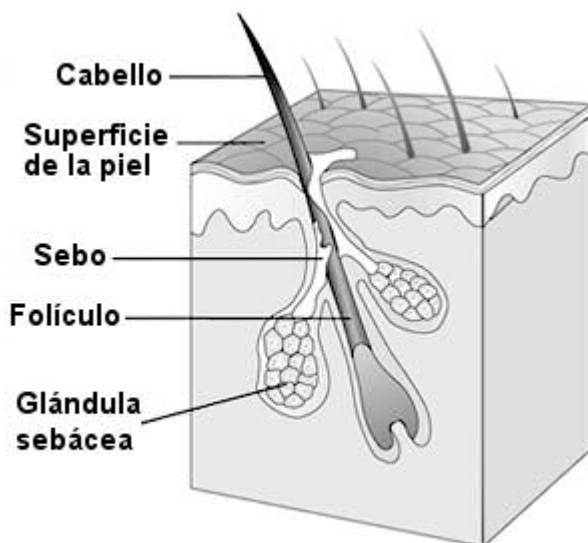


Vello corporal en adultos

Pelo Andrógeno: más conocido como **vello corporal** es un tipo de pelo que cubre la mayor parte de cuerpo durante la pubertad.

Este pelo se caracteriza por no tener glándulas sebáceas, es fino, sin pigmentación y su longitud no supera los 2 centímetros.

La presencia de andrógenos en los hombres hace que el vello corporal crezca y se convierta en pelo terminal. Este fenómeno que es normal en los varones, cuando se produce en las mujeres hablamos de [Hirsutismo](#) y es debido a una mayor cantidad de andrógenos (hormonas masculinas), que también tienen las mujeres, pero en menor medida que los hombres.



Pelo corporal en adultos

Pelo Terminal: es un tipo de pelo más duro, largo y grueso que reemplaza al vello. Puede cubrir casi cualquier parte del cuerpo (sobre todo en los hombres) si exceptuamos las palmas de los pies y las manos y algunas otras.

Podemos diferenciarlo según su área de crecimiento y por tener también diferentes características en:

- **Pelo Asexual:** presente por lo general en todas las personas, independientemente del sexo y la edad que se reparte por el **cuero cabelludo, cejas y pestañas**.
- **Pelo Ambosexual:** crece en ambos sexos, desarrollándose en la pubertad. Su densidad y extensión dependerá de la cantidad de andrógenos presentes. Cubre las zonas de las **axilas y pubis**.
- **Pelo Sexual:** es el pelo propio de los hombres (hemos visto que también hay mujeres que lo tienen – Hirsutismo) y crece en la **barba, pecho** y menor medida otras zonas del cuerpo.

Hay un par de **casos especiales y problemáticos** que se dan con poca frecuencia:

Pelo horadante: es un pelo que crece sin conseguir emerger de la piel, formando un abultamiento o **pápula**, que muchas veces se infecta. Estos pelos suelen localizarse en la nuca.

Pelo Encarnado: en este caso la anomalía consiste en que el pelo se curva y se vuelve a insertar en la piel. Como en el caso del pelo horadante, se puede producir una pápula al infectarse.

Vello en el feto

Pelo Lanugo: es un vello que crece en el cuerpo de los fetos y que aparece aproximadamente a las 15 semanas de gestación y desaparece sobre a las 40 semanas. Este vello fino y ausente de pigmentación está destinado a la protección de la piel que en este periodo carece de grasa. También se pueden dar casos de crecimiento de pelo lanugo en personas con anorexia y se debe a la misma razón por la que aparece en los fetos, proteger a la piel por la ausencia de grasa.

Alopecia y tintes: ¿cómo afecta la coloración al cabello?

Para ver la **relación de alopecia con los tintes**, veremos primero cómo se determina el color del cabello. **Nuestro color de pelo está determinando genéticamente**. Una célula llamada melanocito es la encargada de producir un pigmento en estudio constante llamado Melanina. La forma más común es la Eumelanina que además de dar color ofrece fotoprotección disipando prácticamente el 100% de las radiaciones UV permitiendo el resguardo de nuestra carga genética por mecanismos moleculares. Existen dos tipos de Eumelanina la negra y la café, también otra variedad de melanina es la Feomelanina que muestra una tonalidad roja o amarilla.



El color del pelo y la aparición de las canas

La modificación del color del cabello genéticamente no se puede inducir, **a lo largo de la vida el tono del cabello puede cambiar como consecuencia en la calidad y cantidad de melanina**, además las distintas tonalidades en una misma persona según áreas anatómicas se debe a un fenómeno congénito llamado Heterocromía o por alteraciones nutricionales o/y metabólica. Además, existen coloraciones accidentales propias del contacto con agentes o sustancias que podrían modificar esta coloración (sol, cloro, cobre, productos cosméticos, etc.). **La enfermedad o desaparición del melanocito corresponde a la aparición de las canas**. Este es un signo de envejecimiento, el cual es prematuro antes de los 20 o 30 años según cada raza. También esto puede ser generado como consecuencia de algunas enfermedades con bases fundamentadas en el envejecimiento prematuro, de igual manera puede existir una desproporción progresiva de la cantidad de melanina desde la raíz hasta la estructura capilar final.

¿Qué le pasa al pelo cuando lo teñimos?

Las modificaciones cosméticas, o por medio de agentes externos pueden inducir cambios en la coloración aclarando o modificando la apariencia y el color del pelo. A lo largo de nuestra historia **las canas** han significado un signo de edad avanzada por lo que la tintura del pelo ha significado la modificación de este patrón. El uso de tintes ha significado un hábito establecido culturalmente, según la naturaleza de las sustancias que se usan para colorear que van desde los tintes vegetales, orgánicos, metálicos o una combinación de ambos, con variedades desde

geles, shampoos, enjuagues, espumas o spray. Si bien es cierto que 9 de cada 10 mujeres usan tintes para el pelo, el porcentaje entre hombres es menor, pero cada día en aumento, básicamente por motivos de estilismo y tendencia, o como solución al cubrimiento o disimulo de las canas. Aunque el uso de tintes de manera aislada y sistemática no acarrea en un daño estructural, si es cierto que su uso indebido y la suma de este y otros factores podría generar consecuencias indeseadas. Se ha investigado sobre **la relación que podría generar el uso de tintes y la calvicie**, teniendo como resultados el **debilitamiento progresivo** de la fibra capilar, así mismo **acciones químicas** no esperadas sobre el cuero cabelludo lo que supondría **reacciones alérgicas** inesperadas o predisposición a la alteración molecular de la fibra capilar y por ende de las raíces foliculares. De esta manera, al finalizar cada fase de crecimiento o renovación folicular, el efecto es **la disminución y consecuentemente la desaparición**, miniaturización o alteración estructural del pelo.

Es indiscutible que **un cabello sano demuestra resistencia a factores que puedan influenciar en la caída**. Los cuidados propios, higiene, mejoras en el estilo de vida, alimentación, también son fundamentales en la calidad y cantidad de nuestro cabello, depende de nosotros mismo verificar la eficacia y tolerancia de algunos productos que usamos para el cabello, ya que a falta o ausencia de nutrientes específicos se podría afectar tanto interna como externamente la apariencia y calidad de nuestro cabello. Es por esta razón que **debemos de verificar ciertos productos que pueden alterar la composición molecular de nuestro pelo**, algunos de los cosméticos o productos capilares no ejercen acción curativa como cremos. **Recomendamos que** a la hora de decidir si queremos utilizar un tinte, decolorante o cualquier producto para el cabello, **se tomen en cuenta el uso de productos que no alteren la barrera de defensa natural del cabello**.

La capacidad hidrofóbica del cabello al agua, es un signo de salud capilar, esta capacidad se va perdiendo a través del tiempo según sea el caso, depende de las condiciones iniciales y de aquellos procesos químicos que le hagamos soportar de manera cosmética a través del tiempo. Muchos productos ofrecen un resultado deseado final, pero desconocemos si poseen efectos agresivos y con daños irreparable en la cutícula capilar (gran defensora de la estructura del pelo) por lo que los efectos irreversibles como la caída y el daño al cuero cabelludo pueden ser prevenidos siguiendo hábitos saludables, y dándole a nuestro cabello un aspecto natural, siguiendo orientación especializada en coloración y cosmética capilar, un campo ampliamente usado pero poco conocido por la mayoría de consumidores.

Cómo lavarse bien el pelo

Lavarse el pelo es un acto que muchos de nosotros hacemos de forma refleja sin saber que también tiene su ciencia y que con un mínimo de cuidado mejorará significativamente nuestro aspecto. Aquí comentamos unas cuantas cuestiones a este respecto, pero dejamos para otro "post" uno que tiene gran importancia que es la elección de champú.



¿Cuántas veces puede lavarse el pelo?

Esto dependerá del tipo de cabello que tenga:

- **Cabello seco o rizado.** Como norma general sólo se debe lavar unas 3 veces por semana con un champú hidratante y acondicionador.
- **Cabello normal.** Con unas 5 veces por semana es suficiente. El problema está en saber quién tiene un pelo normal, tal vez acudir a un tricólogo sea una buena idea.
- **Cabello graso.** En contra de la creencia popular de que cuando se tiene el pelo graso lo mejor es no lavarse el pelo todos los días, según la mayoría de los expertos, es precisamente cuando se tiene el pelo graso cuando hay que lavarse el pelo más a menudo con un champú suave..

En este caso habrá que incidir sobre todo en las raíces ya que la grasa no es un problema del pelo, sino del cuero cabelludo.

Si se usa acondicionador es mejor no aplicarlo sobre las raíces sino sobre la parte exterior del cabello enjuagándolo posteriormente hacia fuera, con esto se conseguirá que la parte de inicial del pelo se levante y el resto del pelo quedará brillante.

Como lavarse el pelo

- **Empapar bien el pelo**
Antes de aplicar el champú hay que empapar bien todo el pelo. Tal vez sea una buena norma estar un minuto bajo la ducha relajadamente antes de empezar a lavarse.
- **Usar una cantidad de champú adecuada**
Ni hay que pasarse, ni hay que quedarse corto. Aplicaremos el volumen de una moneda de 10 céntimos de euro como la medida para lavar un pelo corto y una de un euro para una media melena.
- **Frotar bien el pelo durante el tiempo adecuado**
Según los expertos hay que "fregar" el cabello durante unos 3 minutos, entendemos

que muchas veces no podemos perder tanto tiempo y porque no decirlo, desperdiciar tanta agua (seamos ecológicos y cerremos el grifo mientras hacemos esto), tal vez con uno o dos minutos nos baste.

Lo haremos con la yema de los dedos (nunca con las uñas) y con movimientos circulares, centrando nuestros esfuerzos en el cuero cabelludo.

- **Aclarar y repetir**

Con un buen aclarado bajo la ducha, en digamos un minuto para los que tienen el pelo corto será suficiente. Pero para los que tienen el pelo largo es conveniente tomar otra monedita (de 10 céntimos de euro) volver a “fregar” el pelo, pero esta vez no incidiendo sobre el cuero cabelludo, sino sobre el pelo en si y por supuesto otra vez hay que aclararlo.

- **Usar acondicionador**

El uso de acondicionador está especialmente indicado para cabellos gruesos y rizados, pero esto no quiere decir que a la gente con el pelo liso no se le enrede el pelo, así es que mejor que todo el mundo use acondicionador (salvo los calvos).

1. Primeramente escurriremos bien el pelo con las manos.

2. La aplicación del acondicionador debe realizarse en las dos terceras partes inferiores del pelo, evitando que entre en contacto, en la medida de lo posible, con el cuero cabelludo.

3. La medida será de una monedita de un euro de acondicionador que iremos aplicando desde la parte exterior del cabello y esparciéndolo por bien (siempre sin llegar al cuero cabelludo), si es necesario ir tomando más acondicionador.

4. Ahora dejamos que actúe el acondicionador y podemos aprovechar para lavarnos el resto del cuerpo.

- **Peinarse:** es importante peinar el cabello mientras está el acondicionador en el pelo, lo haremos con un peine dientes anchos o un cepillo de cerdas de jabalí.

- **Enjuagarse con agua fría**

Por último hay aclarar bien el pelo y no dejar nada del acondicionador y si quieres darlo todo por tu pelo hazlo con agua fría así quedará más liso y brillante.

¿Lavarse el pelo puede provocar su caída?

Lavarse el pelo no provoca su caída, esto es uno tantos mitos urbanos. El pelo que se cae cuando nos lavamos el pelo es el que ya está muerto y que se terminaría cayendo al peinarlo o simplemente con el roce con la almohada o el viento. Si el pelo se lava adecuadamente, con un champú correcto lo estaremos cuidando y durará más.

¿Cuál es el champú adecuado para mi tipo de pelo?



El champú básicamente es un detergente, eso sí, diferente a los utilizados para limpiar la ropa, los platos e incluso el de las manos. Independientemente de los tipos de champú utilizados, su objetivo debe ser **eliminar el exceso de aceite, suciedad y restos de piel y de cabellos**. La concentración del detergente está entre el 10% y el 15%. Además los champús pueden incorporar otros agentes como anticongelantes, clarificantes, espesantes, proteínas, constructores de espuma, agentes anti-caspa, etc. en una proporción del 1 al 10%.

División tipos de champú según sus componentes

Según esto, tenemos los que son únicamente **limpiadores** y los que llevan agentes **acondicionadores** y por tanto son limpiadores y acondicionadores. Los grados de **acidez** oscilan entre un PH de 5 y un PH de 7,3 estos últimos de uso médico. Sea cual sea el champú adecuado para una persona lo recomendable es alternarlo con uno suave.

Consejo

Al secarse el pelo se debe evitar frotar con la toalla en la medida de lo posible ya que con el frotamiento se produce electricidad estática que hace que el pelo se encrespe, lo mejor es envolverse el pelo con la toalla unos cinco minutos.

Tipos de champú según el tipo de pelo

Hay miles de champús para miles de tipos de pelo, para cabellos rizados, lisos, debilitados, quemados por el sol, puntas abiertas, naturales... Se podría escribir una enciclopedia pero como no la leerías solo os contaremos a cerca de los más normalitos.

Champú para cabello seco

Lo aconsejado para el cabello seco sería un champú que:

- Contenga algún tipo de aceite como puede ser el de jojoba, almendras o coco, o bien glicerina que actuarán alisando la cutícula y suavizando el pelo en general, también es bueno que contengan aminoácidos, minerales y proteínas hidrolizadas.
- No debe tener sulfatos.
- También es buena idea que aporten algún antioxidante como la vitamina E.

Por lo general se trata de champús cremosos y el detergente limpiador al ser más natural no hará tanta espuma, pero eso no ha de preocuparnos ya que el efecto limpiador debería ser el mismo. Suele ser una buena idea en este tipo de cabello utilizar un champú para bebés ya que estos usan unos detergentes más delicados.

Champú para cabello graso

Este tipo de pelo, necesitará un champú que:

- Tenga componentes que absorban el exceso de grasa, dado este condicionante hay una gran variedad de champús hechos a base de limón y de hierbas aromáticas, como el romero, la salvia o la manzanilla.
- Que tengan “pantetol” (vitamina B5) que aportará cuerpo al cabello.

Suelen ser de tipo no cremosos y por lo general no se presentan combinados con el acondicionador que complicaría su efectividad, de usar acondicionador, se hará más tarde, evitando en la medida de lo posible el contacto directo de este con el cuero cabelludo.

Champú contra la caspa

Tratan de evitar el descamado del cuero cabelludo y la picazón. Se suelen hacer a base de fungicidas como el zinc pyrithione, otras veces se usa el ketoconazol o el ácido salicílico. En casos muy extremos un médico puede recetar champús a base de otro fungicida el selenium sulphide.

Champús en seco

Son productos a base de talco en polvo o en spray que **se espolvorean sobre el cabello y luego se cepillan**. Buenas prácticas con este tipo de champú serían:

- Utilizar una brocha de pelo fino y aplicar muy poca cantidad.
- Si se usa un spray hacerlo a una distancia de unos 30 cms. del pelo.
- Masajear bien todo el pelo y el cuero cabelludo con los dedos y cepillar de dentro hacia fuera procurando retirar todo el producto.
- Si las puntas han quedado secas y encrespadas habrá que usar un hidratante de puntas.

Estos productos no pueden sustituir la limpieza de un champú con agua, diremos que se utilizan en situaciones de emergencia (tal vez estés en el desierto y no dispones de agua o lo que es más normal, estés en una fiesta y tengas que salir del paso). Sus efectos pueden ser de unas pocas horas.

Peinados de pelo largo en el mundo

Llevar el pelo largo ha sido y es símbolo de belleza, de fuerza y poder a lo largo de la historia de la humanidad. En otros casos se ha convertido en una imposición religiosa, en otros exhibirlo está prohibido por la religión.

El peinado más largo del mundo



Se llama [Asha Mandela](#), nació en Trinidad y Tobago, una pequeña nación formada por las dos islas caribeñas frente a la costa venezolana, aunque su nacionalidad es Estadounidense. Esta mujer tiene el record de el pelo más largo del mundo (registrado en el libro Guinness) con una **longitud de 17 metros**, conseguido después de 25 años sin cortarse un ápice sus hermosas rastas.

El pelo largo de los sijs



El Sijismo nace a finales del siglo XV en la India para oponerse al sistema de castas hindú y trata de tomar lo mejor de las dos religiones establecidas en el subcontinente en aquella época, el Hinduismo y el Islam. Entre los 5 "Ks" a que están obligados los hombres sijs está el **Kesh**, llevar el pelo sin cortar y la barba sin afeitar, Me pregunto si no habrá algún sij que supere en longitud al de Asha Mandela, no lo podemos saber ya que lo llevan cubierto con un hermoso turbante, que cada vez que se lo ponen pueden tardar unos 20 minutos en colocárselo. Y ya que estamos, comentar que otro de los 5 Ks es el **Kirpan**, cuchillo que nunca deben desenvainar para el ataque y que según tengo entendido, una vez desenvainado habrá que mancharlo de sangre.

El pelo largo de los indios americanos



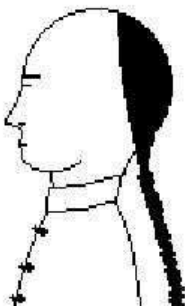
Para muchos pueblos nativos de América el pelo constituye la extensión física de los pensamientos y por tanto cortarlo significa cortar las ideas, llegando a constituir incluso una deshonra. En el caso de los indios Kiowa, las mujeres se rebajaban el pelo en señal de duelo al quedar viudas.

El pelo largo en el arte

Llevar el pelo largo ha sido un signo de romanticismo y belleza, y no solamente en el siglo XIX cuando los prerrafaelitas pintaban una y otra vez a Ofelia flotando en el agua con su larga melena, la expresión de belleza del pelo largo viene de lejos, Boticelli lo lleva a la máxima expresión en su “Venus saliendo del agua” y en su “La primavera”. Eso por no hablar de las representaciones de la Virgen, siempre con pelo largo.



La coleta de los chinos



Un caso muy diferente es el de la legendaria coleta que lucían los chinos. Esta coleta que partía de la parte posterior de la cabeza, quedando el resto rapado, fue impuesta por los soberanos manchúes en el siglo XVII como símbolo de sumisión a los chinos Han, pero lo que al principio era sumisión, con el paso del tiempo se convirtió en una tradición, hasta el punto que tirar a un chino de la coleta se consideraba un insulto y cortársela una deshonra.

El pelo largo de los músicos

Llevar el pelo largo también ha constituido un acto de rebeldía, desde principios de los años 60 del pasado siglo, cuando los Beatles impusieron esa moda, impulsados por la fotógrafa alemana **Astrid Kirchherr** relacionada amorosamente con el entonces silver beatle **Stuart Sutcliffe** que fue la que les dio la primera imagen. Posteriormente los movimientos pacifistas

(los hippies de aquel entonces) extremaron aquella imagen y la combinaron con la de Jesucristo, todo mezclado con mucho amor, drogas y música.

Luego **los heavies** y otras corrientes se caracterizaron por llevar el pelo largo. Por cierto Beethoven también llevaba el pelo largo.



El pelo de Sansón



Y para terminar, Sansón. Sabemos por la Biblia, que la fuerza de Sansón radicaba en su pelo largo. Sansón era tan fuerte que cuando ya ciego y sin su melena, encadenado a los pilares de un palacio por la traición de Dalila y con la gracia de Dios que le devolvió su fuerza, derribó el palacio con multitud de filisteos dentro.

Cuidar el pelo en verano

El verano es una época dura para el cabello, el sol, la humedad, el aire, el cloro de la piscina y otros factores pueden dañarlo. Más que en cualquier otra estación del año es importante cuidar el pelo en verano.



Cómo cuidar el pelo en verano

- **Recogerse el pelo** en un moño o con trenzas hará que la parte del pelo expuesta a los elementos sea la menor posible. De esta forma evitaremos en gran medida la sequedad y se quebrará menos el pelo.
- **Cortarse el pelo** de forma que lo dejemos sin esas puntas abiertas para luego tratarlo con **mascarillas, una casera puede ser la de aguacate**. Nos interesan mascarillas que aporten vitaminas A y B5, aportando vitaminas esenciales para el cabello- Encontramos vitamina A en las zanahorias, boniatos, verduras de hoja verde , la calabaza o el melón.
- **La humedad** depositada en la superficie del cabello, sobre todo si este es muy fino y pobre hace que pese más y se aplane. Luego a muchas personas se les encrespa y riza como no quieren que ocurra. Para evitar este problema existen productos “anti – humedad” que se aplican en las raíces, luego se peina cuidadosamente y listo. El problema es que estos espráis se van acumulando en las raíces y si se usaran de forma continuada en climas húmedos el pelo se aplanaría aún más, por lo que recomendamos **tratar el pelo previamente a las vacaciones veraniegas con proteínas** que es lo que le falta al pelo pobre. El aporte de proteínas puede hacerse mediante **champús y acondicionadores a base de avena o** bien hacerse un tratamiento con [keratina](#).
- **La alimentación** también puede ayudar a tu cabello, que como sabemos está hecho a **base de proteínas**, así es que procuraremos ingerir proteínas comiendo soja, cereales, guisantes, sardinas, atún, pechuga de pollo, etc. .
- **La limpieza** es siempre muy importante y ahora en verano mucho más. Cuando salgamos de la playa o de la piscina habrá que lavarse muy bien el cabello para quitar toda la arena y el cloro así evitarás que se decolore y reseque.
- **Evitar los secadores** de pelo en la medida de lo posible y déjalo secar al aire, ya bastante tiene con la exposición solar. Por supuesto los **sombreros y los pañuelos** son altamente recomendables para proteger el cabello.

- **Mojarse el pelo antes de meterse en la piscina** o el mar de esta forma el pelo ya ha absorbido un agua limpia y evitarás en gran medida que absorba agua con el cloro de la piscina o la sal del mar que tan perjudiciales son para el cabello.

¿Son más viriles los hombres calvos?

La teoría de que son más viriles los hombres calvos viene de lejos. Los primeros tal vez en relacionar los hombres calvos con la virilidad fueron [Aristóteles](#) e [Hipócrates](#) (el padre de la medicina), por supuesto ellos no tenían noticias de la testosterona, pero observaron que **los eunucos no eran calvos**. Posteriormente durante los siglos XVII y XVIII en el teatro de la ópera castraban a niños para que no les cambiara la voz al llegar a la pubertad y también se observó que **los hombres musculosos tenían hermosas cabelleras**. Pero el primer estudio científico con métodos modernos que se realiza es el efectuado en 1960 por el doctor de la universidad de Yale James B. Hamilton. Hamilton realizó un seguimiento a 21 niños que habían sido sometidos a castración y que por lo tanto sus niveles de testosterona eran muy bajos y encontró que a los 18 años estos niños no tenían los signos típicos del patrón masculino de alopecia.



Algo más que la testosterona para ser calvos

No solamente influye la **testosterona** para que sean los hombres calvos, hay **factores genéticos** que hacen que en determinadas zonas del cuerpo los folículos pilosos sean especialmente sensibles a la testosterona, de forma que con una cantidad mínima de esta hormona se produzca la aceleración de los ciclos vitales de los folículos hasta llegar a su muerte. Ya hemos comentado en otras entradas de este blog que lo que hace que se produzca la pérdida del pelo es la presencia de una enzima, la 5-alfa-reductasa que en combinación con la testosterona produce el DHT (dihidrotestosterona), y este sí que es el responsable de la aceleración de los ciclos vitales de los folículos.

¿Son más atractivos los hombres calvos para las mujeres?

Si pensáramos que a más calvo más testosterona y a más testosterona más virilidad podríamos decir que los calvos tienen el punto a su favor de la virilidad, “valor se le supone” como en la mili, pero eso luego hay demostrarlo... (hemos dicho que esto no es verdad, **con poca testosterona y mucha 5-alfa-reductasa = calvo**). Lo cierto es que en las miles de encuestas hechas a mujeres sobre el atractivo de los calvos frente a los que tienen pelo, salen ganando los que tienen una buena cabellera. Y puestos a elegir, **las mujeres prefieren a los que tienen la cabeza rapada a los que lucen grandes zonas calvas** y en especial lo que parece que no gusta nada es una coronilla despejada. Por supuesto que hay muchos factores

que influyen en el atractivo de un hombre y hay ilustres hombres calvos con gran éxito entre las mujeres.

¿Son los hombres calvos más agresivos?

Hay estudios que indican que con elevados niveles de testosterona se produce mayor agresividad (los hombres suelen ser más agresivos que las mujeres), pero por lo mismo que no es cierto que cuanto más calvo seas eres más viril, tampoco es cierto que seas más agresivo. Es verdad que algunas tribus urbanas de carácter violento tienen el llevar la cabeza rapada como uno de sus signos de identidad, esto unido a que el malo de la película solía ser el calvo y el bueno el de perfecta cabellera, ha hecho que el inconsciente de muchas personas les lleve a pensar que es más agresivo un hombre calvo.

¿Hasta cuándo crece el pelo?

Para el **crecimiento del pelo**, es necesario que haya un aporte de energía a la matriz de los folículos pilosos, donde un grupo de células se dividen creando nuevas células de queratina que es la base del pelo. Esta energía se obtiene por la combustión de la glucosa con el oxígeno y como no podía ser de otra forma, el aporte de glucosa y oxígeno deja de producirse con el fallecimiento.



Entonces, ¿de dónde viene esa historia de que el pelo crece cuando una persona fallece?

La explicación podemos decir que es un **efecto óptico**, lo que ocurre realmente es que los tejidos se van deshidratando y el cuero cabelludo va reduciendo su espesor dejando a la vista una mayor parte del pelo. En algunas ceremonias funerarias en las que se rapa el pelo de la barba y la cabeza, el efecto puede resultar sorprendente, pues al cabo de unos días se observa que hay pelo y barba donde antes no había. Es normal, el pelo se cortó a ras de la piel y esta se ha retraído, asomándose la parte del pelo que antes quedaba oculta. Otro tanto ocurre con las uñas, de las que también se dice que crecen después del fallecimiento, cuando lo que pasa es que la piel que las rodea va disminuyendo en una proporción de entre el 60 o 70%, haciendo el efecto de crecimiento.

Historias de crecimiento de el pelo post-mortem

La leyenda de la niña de la catedral de Guadalajara (Jalisco – México)

Cuenta la leyenda que una niña, huérfana de madre, llamada Inocencia quería hacer su primera comunión, hecho al que su padre se oponía. La niña al pasar por una escuela donde se catequizaban otros niños oyó los rezos y cantos de estos y empezó también a cantarlos, ante la piadosa situación la invitaron a entrar y la prepararon también a ella para tomar el cuerpo de Cristo, regalándole incluso su traje de primera comunión. Llegó el día y la niña hizo su primera comunión. Al contárselo a su padre, este cogió el cuchillo con el que estaba cocinando y la mató. Hoy en día la momia de la niña se encuentra en la catedral de Guadalajara, en el estado de

Jalisco (México) y dicen que todavía le crece el pelo y las uñas, también abre y cierra los ojos de vez en cuando.

El crecimiento del pelo post-mortem es un recurso que se ha utilizado por algunos escritores para sus novelas y por supuesto dentro del "Realismo Mágico":

Del amor y otros demonios

En esta maravillosa novela de **Gabriel García Márquez** se cuenta la historia de Sierva María de Todos los Ángeles, que recluida en un convento para ser exorcizada vive una historia de amor con su exorcista, al ser descubiertos trasladan a su amante Cayetano y Sierva María, que no sabe porqué ha desaparecido Cayetano, deja de comer hasta morir. Entonces podía verse como brotaba el pelo después de la muerte.

Gabriel García Márquez escribió esta novela tras cubrir como periodista una noticia en la que durante la remodelación de un convento como hotel, se halló, estando él presente, el cuerpo de una niña en la cripta de Sierva María, que "medía 22 metros y 12 centímetros".

El pelo de Buda

No es que se diga que el pelo de Buda crecía después de su muerte, pero dado la cantidad de pelos de Buda que hay repartidos en santuarios por los diferentes países budistas diríase que más que crecer se le ha multiplicado. Es curioso el caso de la Golden Rock en Myanmar, una roca recubierta durante años de finas capas de oro, que parece suspendida en un precipicio y que según dicen se sustenta en un pelo de Buda.

Este hecho de la multiplicación del pelo de Buda, no es singular y podría aplicarse a otras muchas reliquias de otras religiones como podría ser la cristiana donde se pueden hacer unas cuantas cruces con los fragmentos (autenticados por el Vaticano) de la Vera Cruz, o como pasa con el santo prepucio de Cristo, que debería medir unos cuantos metros, si se unieran todas las reliquias de este que se encuentran repartidas por la cristiandad.

¿Está enfermo mi cabello? Cómo mantener el cabello sano y fuerte

Cuando acude un paciente a consulta la existencia de antecedentes familiares y la exploración física suelen ser suficientes para diagnosticar una **calvicie** en la mayoría de los hombres. Por el contrario en el caso de las **mujeres** un interrogatorio más exhaustivo además de una detallada valoración clínica es de vital importancia ya que se suman distintos factores que confluyen en la pérdida de cabello.



¿Está enfermo Tu Pelo?

No obstante, cuando realizamos la **exploración física de la fibra capilar** podemos determinar muchas de las características estructurales del pelo, estos datos determinaran según sus parámetros el estado inicial y por ende la alteración o no como punto de partida a un diagnóstico de enfermedad. Datos básicos como: **brillo, color, longitud, forma, grosor o densidad, estado del cuero cabelludo, fragilidad**, etc. Fundamentan así una vertiente diagnóstica y por ende un tratamiento oportuno y beneficioso, según sea el caso.

¿Porque mi pelo tiene falta de brillo, vitalidad y se cae con facilidad?

Existen varias posibilidades:

- anomalías o defectos congénitos
- alteraciones o desequilibrios hormonales,
- deficiencias dietéticas o nutricionales
- abuso cosmético.

En cualquiera de los casos las **condiciones genéticas** determinan la calidad del cabello según cada individuo desde el nacimiento hasta su desarrollo, y aunque intentemos usar productos beneficiosos estos no influirán sobre las características genéticas ya heredadas como grosor y cantidad.

La nutrición y el cabello: cómo mantener mi cabello sano y fuerte

La nutrición ejerce influencia fundamental en el cabello, ya que **las células necesita nutrientes procedentes de los alimentos** para ejercer ciclos metabólicos y obtener energía, por ello es una de las estructuras que con mayor facilidad sufre por deficiencias o carencias, por lo que es fundamental no suprimir nutrientes en procesos dietéticos sin asesoramiento nutricional especializado ya que es una estructura en renovación constante. Se ha comprobado que en **dietas hipocalóricas se produce un aumento de la 5 alfa reductasa** que conlleva a la miniaturización del folículo, fenómeno observado en la [alopecia androgenética](#). También estas alteraciones suelen observarse en pacientes con **desequilibrios en la absorción de nutrientes a nivel intestinal** (celiacos, síndrome de mala absorción intestinal, enfermedades inflamatorias intestinales, etc.).

Las **deficiencias en biotina, cinc, proteínas y hierro** están entre las causas más frecuentes y determinantes en la falta de buena apariencia y estructura del cabello, también en este sentido **los tratamientos cosméticos químicos, los alisados o secados permanentes** generan debilidades o rupturas de la fibra capilar y por ende su capacidad de renovación, brillo y vitalidad.

La higiene capilar

En cuanto a la higiene capilar **no existe una frecuencia de lavado ideal** necesaria ya que desde mi punto de vista mientras se ejerza una acción de limpieza lo importante es reflejar una apariencia sana aunque los lavados se realicen en mayor o en menor frecuencia según cada persona, siempre y cuando se utilicen productos suaves que no alteren la naturalidad del cabello y ejerzan una acción establecida si existe seborrea o caspa.

Si bien es cierto que nos encontramos inmersos en un mar de publicidad capilar, es importante destacar que cada caso necesita una valoración especializada y objetiva. Según sea el estado de su cabello, o según sea el tipo de alopecia, siempre pueden prevenirse o remediarse con asesoramiento profesional.

Cómo tener un pelo sano a través de los alimentos

Os queremos proponer algunos alimentos para tener un **pelo saludable, fuerte y bonito**. No os decimos que hagáis una nueva dieta, más bien todo lo contrario, es decir que si estáis haciendo alguna dieta tengáis en cuenta una serie de elementos que son fundamentales para vuestro pelo. Y si no estáis haciendo dieta pero tenéis un pelo pobre o simplemente queréis tener el cabello más bonito del mundo que toméis estos alimentos.



Alimentos para el pelo



Las proteínas, esenciales para tener un pelo sano

Por lo general las dietas vegetarianas suelen ser malas para el pelo ya que carecen de las proteínas que este necesita. **Las proteínas son esenciales ya que la estructura del pelo está hecha de ellas**, todos hemos oído hablar de la keratina, pues bien, **la keratina es la proteína con la que está hecho el pelo en un porcentaje por encima del 85%**. Podemos conseguir las proteínas que necesitamos con la ingesta de **huevos, carnes y pescados**. Verduras como la coliflor, el brócoli y la cebolla pueden ayudar a mejorar la acción de la keratina en el cuerpo ya que tienen vitamina B6. Los cereales enteros (integrales) también contribuyen a la formación de keratina. Aunque hoy no estamos abordando tratamientos para el pelo, si no la alimentación que le beneficia, os recordamos que si os aplican un tratamiento de keratina para hacer un alisado, que este sea siempre sin formaldehído.

La vitamina B6 y el pelo

Para la producción de keratina será imprescindible la biotina que es un tipo de vitamina B que podremos obtener con el **hígado, huevos y leche**.

Pero no solamente precisamos La biotina, en general todo el complejo vitamínico B es necesario por diferentes razones para el cabello. Por ejemplo la **vitamina B6**, que podremos obtener del **brócoli** y los **champiñones**, servirá para que los folículos pilosos estén mejor oxigenados ya que junto con el hierro es el elemento fundamental para la formación de los glóbulos rojos. Otros alimentos que tienen gran aporte de vitamina B son los frutos secos en general y en especial las **nueces** y las **almendras**, de ahí que muchos de los champús que se comercializan estén hechos a base de estas últimas.

Cómo fortalecer el cabello y estimular su crecimiento

La vitamina fortalece el cabello y estimula su crecimiento. Regenera tejidos, por supuesto también los del cuero cabelludo. Encontramos la vitamina A sobre todo en **verduras de hoja verde**, las zanahorias, el brócoli, la batata, la col rizada y la calabaza. Dentro de las frutas, el melón es el rey de la vitamina A, junto con el albaricoque, la papaya y el mango. También encontramos vitamina A en la **leche**, el **hígado**, **los huevos** y **los pescados**.

¿Es importante el hierro para el pelo?

Como hemos indicado anteriormente el hierro es el otro elemento junto con la vitamina B que es necesario para la producción de glóbulos rojos y que exista una **buena oxigenación de los folículos pilosos**. Uno de los primeros síntomas de la anemia es que notamos como el cabello está más pobre y debilitado. Los aportes de hierro podremos obtenerlos sobre todo de **las carnes rojas**, **las espinacas** y **las legumbres en general**.

El mejor anti-caspa, el zinc

Es un elemento **anticaspa** y que evita que el pelo se quiebre. Las **nueces** y las **almendras** (que también aportan vitamina B6) son algunos de los alimentos que contienen zinc.

Cómo evitar que el pelo se encrespe

Hay otros elementos que también son importantes en mayor o menor medida para una buena salud capilar. Los **antioxidantes (vitamina C)**, que podemos conseguir con frutas, en especial el **kiwi** y los **cítricos**, eliminarán los radicales libres **evitando que el pelo se encrespe** y promoviendo la creación del colágeno que proporcionará elasticidad, cualidad que también mejorará el omega-3 (colesterol bueno), siendo el salmón el producto que más lo contiene. Las semillas de lino, son una fuente vegetal de omega 3 muy recomendable. También deberemos tomar alimentos que contengan azufre, magnesio y muchos otros.

Sí, al final hemos citado un montón de alimentos diferentes y es que si se quiere estar sano hay que llevar una **dieta equilibrada**, también para el pelo.

Cortes de pelo para disimular la alopecia



Como norma general, los cortes de pelo para disimular la alopecia en los hombres tienen dos reglas de oro:

- Dejar muy cortos los laterales.
- Dejar crecer un poco más el pelo en la parte de arriba.

Pero también se puede optar por rapar casi el pelo y dejarlo igualado por todas partes.

Corte de pelo Cesar

Lo puso de moda George Clooney al dejarse el **flequillo largo hacia delante** y cortado en una franja horizontal, aunque como es evidente, hace referencia al peinado del Cesar de la antigua Roma. Este corte puede funcionar con un **tipo de pelo fuerte que aguante bien estirado y con un poco de volumen**.

Corte tipo capas Shaggy

Requiere gran habilidad por parte del peluquero, el truco consiste en **cortar la parte superior en capas desiguales** que, peinadas adecuadamente y con un poco de cardado hecho con las manos, darán un aspecto un tanto desaliñado.

Corte de pelo largo

Si se tiene un pelo liso o ligeramente ondulado, llevar el pelo largo para luego rematarlo con una coleta (últimamente se llevan por la parte de arriba en los hombres) puede ser una solución atrevida.

Cortes de pelo para mujeres con alopecia

Corte de pelo a lo “Garçon”

Un cabello corto ayuda a que crezca más fuerte el pelo, siendo más fácil mantenerlo peinado y darle cuerpo con ayuda de algún producto. Este volumen extra servirá para disimular mejor la escasez en determinadas zonas. Está especialmente indicado para episodios de **alopecias temporales** (que se suelen asociar con el estrés) como ocurre con la [alopecia areata](#). Aunque puede parecer atrevido, lo cierto es que suele sentar muy bien a la mayoría de las mujeres.

Corte de pelo rizado medio

Una buena solución para disimular la escasez de pelo es llevar el cabello rizado, para las mujeres que no lo tienen de forma natural la opción será decantarse por **utilizar espuma o gomina**. Aún teniendo el pelo rizado se puede jugar con las zonas de forma que quede desigual y con gracia.

Corte de pelo Bob

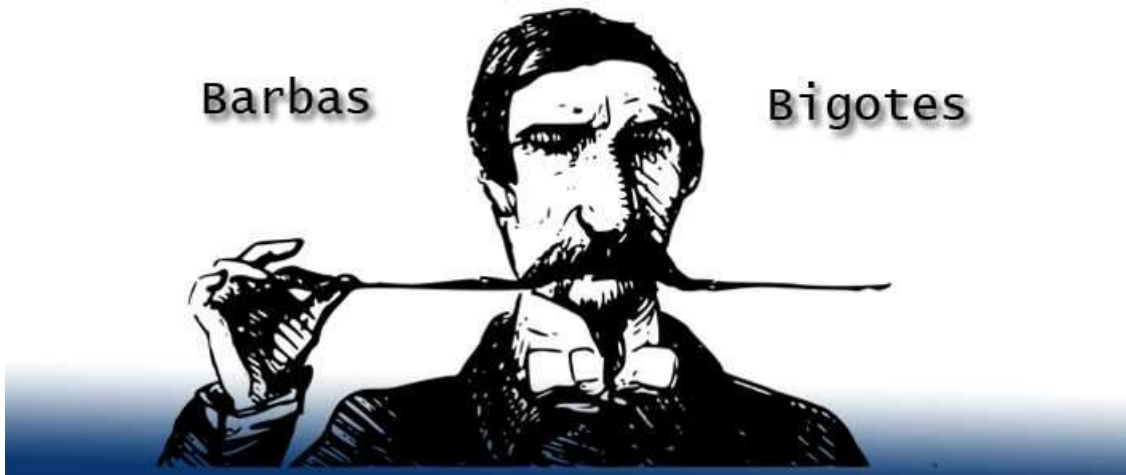
Es uno de los cortes de pelo más favorecedores y que no pasan de moda, de hecho fue popularizado por actrices como Louise Brooks en los años veinte del pasado siglo y aún lo siguen luciendo celebrities como Katie Holmes o Victoria Beckham. Consiste en una **melena más corta en la nuca que en los laterales** y si se aplican capas se conseguirá mucho más volumen. Se puede hacer el corte con diferentes longitudes, pero siempre marcando una V invertida, pudiendo quedar la nuca al descubierto.

Corte de pelo largo

Este tipo de corte estará especialmente indicado para mujeres con el pelo liso y que pretendan **cubrir zonas laterales o de la parte posterior de la cabeza** con escaso volumen. Al llegar el pelo hasta los hombros la sensación de cantidad contrarrestará la falta de pelo.

Barbas y bigotes

Barbas y bigotes están de moda, de eso ya se había dado cuenta la gente al observar a una especie de nueva tribu urbana llamada “[Hipsters](#)” con sus camisas de cuadros que recuerdan a los rockers, su modo de vida ecológico, sus bicicletas y ante todo sus barbas y bigotes.



Campeonato mundial de barbas y bigotes

Desde 1990 se viene celebrando un campeonato mundial de barbas y bigotes donde es posible ver no solamente las más grandes y pobladas matas de pelo faciales, sino también las más asombrosas, originales y vistosas.

El último campeonato tuvo su sede en la ciudad austríaca de Leogang y el siguiente será en Austin, Texas en el año 2017.

Las categorías a las que se presentan los competidores se encuadran en tres grupos principales: bigotes, barbas parciales y barbas totales.

Los Bigotes

Los bigotes nos retraen a épocas pasadas de capas y espadachines con sombreros de ala ancha, pero también a artistas excéntricos como Dalí. Hay tantas formas de llevar un bigote que se otorgan premios para estas seis categorías:

- **Bigotes naturales.** Esta categoría es para bigotes que no se peinan ni rizan, el requisito es que el pelo más allá de un centímetro y medio de la esquina de la boca debe ser afeitado.
- **Bigotes ingleses.** Son bigotes muy finos que crecen casi el paralelo al labio superior pero con la punta ligeramente curvada hacia arriba.
- **Bigotes Dalí.** Si tomamos un bigote inglés y le curvamos hacia arriba con gracia obtendremos el tipo de bigote que llevaba el genial pintor, eso sí las puntas no deben sobre pasar el nivel de las cejas.
-



- **Bigotes imperiales** .Bien tupidos y con las puntas cortas (si las comparamos con los otros tipos de bigotes)y rizadas hacia arriba
- **Bigotes a la húngara**. Son bigotes más gruesos que los ingleses, grandes y tupidos, como no podía ser de otra forma con las puntas redondeadas hacia arriba. Al verlos podemos imaginarnos a Sissi emperatriz acompañada de un regimiento de húsares de su amada Hungría.
- **Bigotes estilo libre**. Para dejar volar la imaginación, todo bigote que no encaje en las demás categorías puede presentarse en esta.

Las barbas parciales

Son fundamentales los bigotes pero hay algo más...

- **Barbas parciales estilo mosquetero**.Con los bigotes ingleses y una perilla puntiaguda. En algo se tenían que diferenciar los ingleses de los franceses típicos de aquellas épocas.
- **Barbas parciales con perilla natural**.Como en el caso de los bigotes naturales, la perilla natural consiste en que no se peine, se deja en caída libre sin aditivos ni conservantes, por supuesto el bigote tampoco puede tener rizos.
- **Barbas parciales estilo Fu Manchu**. Ideal para los chinos, es como un gran bigote pero con las puntas rectas y hacia abajo, nada de perillas. Se aceptan variaciones tipo Genghis Khan.
- **Barbas parciales imperiales**.Puede parecer un gran bigote a la húngara pero se diferencia de este en que el pelo florece en dos bucles a los lados de las comisuras de los labios no es del bigote sino de la barba. Emulan la imagen del káiser Guillermo II.
- **Barbas parciales libres con perilla**. Se permite todo lo que no tenga patilla, aquí encajan muy bien las llamadas barbas de chivo.
- **Barbas parciales con patillas**.Ya que están en la categoría de barbas parciales y como el bigote nunca falta, lo que no se puede tener es pelo en la parte de la barbilla. Nos trasladan a la época romántica.



Las barbas completas

- **Barbas completas naturales.** De esas que se dejaban los leñadores y los buscadores de oro, nada de rizos ni florituras. Uno es como es.
- **Barbas completas estilo Verdi.** No pueden tener más de 10 cms de longitud, redondeadas por abajo y con el bigote diferenciándose de la barba redondeado hacia arriba y sin que supere el centímetro y medio desde la esquina de la boca. Aunque se tenga una de estas imponentes barbas y bigotes nunca serán suficientes para escribir una gran ópera.
- **Barbas completas estilo Labró.** La barba debe ser lo más natural posible pero el bigote tiene que estar bien diferenciado, pudiendo adaptarse a cualquier estilo como el Dalí o el inglés.
- **Barbas completas estilo Garibaldi.** Tremendas barbas redondeadas aunque con no más de 20 cms de longitud y con un gran bigotazo haciendo juego, eso sí no pueden peinarse.
- **Barbas completas estilo libre.** Y todo lo que no encaje en las demás categorías entra dentro de esta. Tirabuzones a punk, rizos imposibles y mucha imaginación.



Trasplantes de barbas y bigotes

Tal vez uno no pueda aspirar a ser candidato a campeón mundial de barbas y bigotes pero lo que sí que es posible es acudir a Inhairclinic para que le realicen un [trasplante](#) folículos de unas zonas a otras y tener un pelo facial de lo más potable.

Las canas: mitos y leyendas

Las canas aparecen cuando las células productoras del color (melanocitos) dejan de producir el pigmento llamado melanina. Este es un proceso normal y progresivo que suele empezar a los 30 años en los blancos, a los 40 en los asiáticos y más allá de los 40 años en las personas de raza negra. Todo comienza cuando la enzima MSR por los motivos que sean desaparece, este hecho provoca el aumento de los niveles de peróxido de hidrógeno, es entonces cuando se inhibe la formación de otra enzima, la tirosinasa que es la que induce a la formación de la melanina en los folículos pilosos.



¿Por qué salen las canas?

Como todo en la vida no existe una sola razón para que salgan canas y suele ser una combinación de varios factores como los que siguen:

- **La edad**
Con la edad todas las células de nuestro cuerpo se van desgastando. La muerte de unas células no tiene el reemplazo inmediato que existe en la juventud. Esto afecta también a los melanocitos y sin melanocitos no hay melanina en los folículos pilosos. Se estima que las canas cubren el 27% del cabello del 75% de las personas entre los 45 y los 65 años.
- **La herencia**
El aspecto del pelo siempre se ha relacionado con la herencia, esto no es nada nuevo, sobre todo si hablamos de la alopecia. Existen varios genes implicados en la canicie, hasta ahora se sabía de los genes Bcl2 y Bcl-w y recientemente investigadores del University College London (UCL) han comprobado que también el gen IRF4 está relacionado con la aparición de las canas.
- **Enfermedades**
Hay enfermedades autoinmunes como [vitíligo](#), estructurales como el [síndrome de Waardenburg](#) y la anemia perniciosa (vinculadas a la falta de vitamina B12) o afecciones del tiroides que provocarán la canicie.
- **Carencia de vitaminas y minerales**
La carencia de vitaminas, en especial la B12, pero también las B1 y B2, así como la ausencia de minerales antioxidantes como el zinc y el cobre facilitarán la acción encanecedora del peróxido de hidrógeno.

- **El estrés**

El estrés provoca cambios hormonales y las hormonas son las que van a hacer que se desencadenen las reacciones bioquímicas en un sentido o en otro. Todos hemos visto como personas de nuestro entorno se vuelven completamente canosas después de sufrir una situación de mucha presión y preocupaciones. No hay más que observar como muchos de los presidentes de gobierno diferentes países multiplican sus canas tras una legislatura.

¿Cuándo hablamos de canicie prematura?

Hablamos de canicie prematura cuando una persona de raza caucásica presenta canas entre los 20 y los 30 años y entre los 30 y los 40 si se trata de personas de raza oriental y negra. Es muy raro que antes de los 20 años se tengan canas.

¿Si me arranco una cana me saldrán siete más?

Esto no tiene ninguna base científica. Si intentamos buscar alguna explicación a este mito podría ser que el hecho de arrancarnos las canas provoque una obsesión y como hemos visto las obsesiones y preocupaciones pueden hacer que aparezcan más canas.

¿El que encanea no calvea?

Esto tampoco es cierto, las canas solo se diferencian de los demás pelos en que no tienen color, pero sus ciclos vitales son iguales y se caerán al mismo ritmo que el resto del cabello. Por encontrarle una explicación a este dicho popular, lo que ocurre es que normalmente la persona que tiene el pelo blanco es porque ha llegado a una cierta edad y si todavía no ha perdido su pelo se debe a que no sufre de alopecia androgenética.

¿Por qué se dice “echar una cana al aire”?

Echar una cana al aire es tener un asunto amoroso con otra persona que no es la actual pareja, esto se considera más propio de personas jóvenes, por lo que es como si se quitara una cana de encima.

Las canas en mechones o poliosis

Hay personas que tienen mechones blancos, estos se suelen localizar en sobre la frente y en las cejas, pero pueden aparecer en cualquier zona de pelo y a cualquier edad.

Por lo general la poliosis es hereditaria, muchas veces se heredan casi en el mismo sitio los mechones blancos del abuelo o la abuela. También pueden aparecer por alguna de las enfermedades autoinmunes antes mencionadas, esto es parecido a lo que ocurre con la alopecia areata, que el propio organismo ataca a los folículos pilosos de una zona determinada, pero en este caso los que son atacados son los melanocitos de una zona determinada.

Las canas están de moda

De un par de años aquí ha empezado a ponerse de moda el tener el pelo blanco y son las jovencitas de 20 años con espíritu rebelde las que ahora lucen el “granny hair” o pelo de la abuelita. Esta moda que como muchas otras empezó en Nueva York se extendió rápidamente por todo el mundo gracias a las redes sociales.