

Suplementos orais e crescimento dos cabelos.

Oral supplements and hair growth.

Prof. Dr. Valcinir Bedin

Faculdades BWS

Sociedade Brasileira do Cabelo – SBC

Brasil



Os cabelos, assim como todos os pelos do corpo humano são considerados um anexo da pele, mais especificamente um anexo da epiderme, parte mais externa do maior órgão do corpo humano. Esta designação de anexo não se dá por acaso, eles, os pelos estão anexados a pele, fazendo parte, mas não essencialmente dela.

Outro argumento importante que temos que levar em consideração, é a função dos pelos. No passado, na idade da pedra, os pelos tinham a função de proteção mais do que qualquer outra, incluindo aí a manutenção da temperatura corporal e as funções específicas dos pelos orificiais como cílios e pelos genitais, das orelhas e do nariz.

Hoje em dia é aceito como única função fisiológica dos cabelos a ampliação da área de contato corporal. Claro que não estamos falando da parte emocional dos cabelos, onde eles desempenham papel de fundamental importância.

Então temos uma contradição em termos! Como uma parte do corpo quase sem função fisiológica pode custar tão caro ao organismo! Os cabelos são feitos de pura proteína, a queratina, que dá a dureza ao fio e a melanina, que é responsável pela cor dos mesmos.

Proteína é uma estrutura química orgânica composta de amino ácidos, vitaminas, sais minerais e outros cofatores, que, juntos a formam. A origem desses ingredientes é o próprio corpo humano e a dieta que ingerimos.

Para facilitar, vamos imaginar uma maquininha de fazer cabelos. Ela precisa de energia para funcionar e de ingredientes para produzir as hastas capilares. Estes ingredientes entram no corpo através da alimentação do dia a dia, mas, como sabemos, os alimentos têm que ser distribuídos para todas as necessidades corporais e, claro, fazer cabelo não é prioridade para o corpo.

Assim, toda vez que fazemos algum regime onde deixamos de ingerir as quantidades certas de nutrientes o corpo tem que escolher para quem ele vai mandar o que. E, claro, os cabelos ficam para a última opção. Por isso, dietas muito rigorosas fazem os cabelos pararem de crescer e até cair.

Como dissemos anteriormente, mesmo em situações de alimentação adequada e equilibrada, o estresse, o excesso de trabalho ou de estudo, preocupações, doenças ou outros eventos podem desviar os nutrientes que deveriam ir para os cabelos.

Aí é que entram os suplementos. Eles não são considerados remédios, pois não alteram o metabolismo normal das pessoas, eles são considerados uma espécie de alimento, com um objetivo mais preciso.

Um suplemento ideal para o crescimento dos cabelos deve ter todos os elementos necessários para se fazer a queratina do fio, isto é, a proteína que é composta de aminoácidos, vitaminas e sais minerais. É como se fornecêssemos ao corpo, mais nutrientes específicos para esta função, num momento em que ele está precisando mais.

A vantagem que este produto tem sobre os demais é que dificilmente ele vai ter um efeito colateral, pois não se trata de medicação e sim de suplementação. Vamos, assim, estar fornecendo mais matéria prima para que aquela maquininha que faz cabelo funcione mais e melhor, e o corpo não precise ficar em dúvida na hora de decidir o que vai para quem.

Claro que uma dieta equilibrada com proteínas animais (no caso dos cabelos, a carne vermelha, por causa do ferro, é essencial), vitaminas (do complexo B, encontradas nos leites e nas carnes) e sais minerais como cobre e zinco (frutos do mar) sempre vão ser o caminho mais natural, mas precisamos sempre estar alertas para ajudar no que pudermos, para que a quantidade de nutrientes necessária sempre chegue ao seu destino final.