

Cabelos e envelhecimento – o que fazer?

Hair and aging – what to do?

Prof. Dr. Valcinir Bedin

Faculdades BWS

Sociedade Brasileira do Cabelo – SBC

Brasil



Envelhecer é algo que, inevitavelmente, acontecerá a todos os seres, a não ser que a vida seja interrompida precocemente. Mas, o que é envelhecer? É um processo dinâmico que evolui com o passar do tempo com mudanças clínicas, fisiológicas, histológicas e psicológicas. É a progressiva diminuição da função máxima e da capacidade de reserva.

É um fenômeno tão complexo quanto inevitável! Existe um envelhecimento programado a nível celular e molecular. O relógio biológico leva a mudanças na visão, perda de cálcio, diminuição da audição e da capacidade pulmonar, e existe o envelhecimento acidental causado por agentes circunstanciais que levam a danos do DNA, ação dos radicais livres e o desgaste natural da vida diária.

No maior órgão do corpo humano que é a pele vamos encontrar grandes alterações. A mais importante dela é na espessura total, que, aos 20 anos possui uma medida que cai 50% aos 40 e, chega até a valer 5% aos 60 anos. Com essa perda drástica de volume tissular, vemos a diminuição de glândulas sudoríparas e sebáceas, diminuição de colágeno e elastina, levando às rugas e vemos aumentar a sensibilidade ao frio e ao calor e também a resposta aos estímulos nervosos. Os melanócitos ficam mais expostos e produzem as manchas senis.

Com os cabelos também temos alterações, visíveis e invisíveis, mas perceptíveis! Quando os fios apresentarem sinais de enfraquecimento associado à perda de cor, perda do brilho e aumento da opacidade, podemos dizer que eles estão envelhecidos.

O normal é que, após os 50 anos, a densidade comece a diminuir. O processo é lento e gradual. Quando ele ocorre antes dessa idade ou quando ocorre muito rapidamente devemos nos preocupar, pois pode estar havendo um envelhecimento precoce dos fios, que se dá por vários motivos, como o uso de certos medicamentos (psicotrópicos), de dietas muito exageradas ou de doenças sistêmicas (hormonais ou metabólicas).

A poluição e o fumo são os dois agravantes externos mais importantes, pois diminuem a chegada de sangue aos fios e fazem com que eles envelheçam mais rapidamente. As radiações ultravioletas do sol também destroem as proteínas queratina e melanina.

Algumas medidas podem ajudar a retardar este processo. Dieta regular com nutrientes adequados (ferro, zinco, vitamina B) e cuidados tópicos gerais, como lavar dia sim dia não com temperatura baixa (22-24 °C) e não abusar dos processos químicos agressivos (escovas progressivas, por exemplo).

Quando se tem um problema relacionado aos fios, o primeiro passo é fazer um diagnóstico da situação. Tudo vai depender do diagnóstico! Se for uma carência proteico vitamínica, deveremos repor com alguns suplementos especiais para cabelos e tratar com tratamentos externos (máscaras de hidratação profunda, por exemplo) e queratinização dos fios.

Pode-se adicionar algum princípio ativo que restaure e proteja os fios. No caso do envelhecimento um dos elementos que mais funcionam de verdade é o filtro solar, que impede que os raios ultravioletas danifiquem a queratina e a melanina. Outros princípios como vitaminas podem ajudar a manter a saúde e vitalidade da haste capilar.