



General | | Actualitzat el 20/05/2021 a les 07:14

# Per què tens la sensació que et quedaràs calva després d'haver parit?

## *Té una explicació científica*

[inicicentrareport] Sovint després de parir el cabell cau de manera exagerada i ens trobem cabells per tot arreu, a la dutxa, al sofà, al raspall o a terra. Però és que no cal haver parit per tal que ens **caiguin els cabells**.

Segons ens explica la **dermatòloga Ana Maria Molina Ruiz**, no hem de perdre de vista que nosaltres també som animals, i si teniu animals sabreu que deixen pèls per tot arreu. Qualsevol persona perd una mitjana de 100 cabells diaris, perquè el nostre cabell està en constant renovació.

De fet **com més fosc i llarg tinguem els cabells** més notarem aquest procés natural. Però no hem d'espantar-nos, sinó tot el contrari: vol dir que els nostres fol·licles pilosos van formant nous cabells a la perfecció.

Quan ens rentem els cabells és quan més notem aquest procés. "**Rentar els cabells cada dia no influeix en aquest procés**, ni tampoc l'ús de gomina o el casc de les motos. Això sí, les cues o trenes molt apretades sí que poden produir alopecía per tracció, per arrencament, per la qual cosa si persisteix sí que cal anar amb compte"; explica l'experta.

## [GotaVerdaPle]Per què passa? Quan sol passar?

Es tracta de quelcom molt freqüent. Els dermatòlegs ho denominem "efluviament telògen agut" i es produeix quan estem sotmesos a situacions **d'estrès físic** o emocional important que impacta de forma directa en el cicle de creixement del cabell, i per això, un temps després de l'esdeveniment estressant es comença a notar de manera sincronitzada aquesta pèrdua de cabell.

Durant el postpart (no només el postpart immediat) és quelcom típic. Aquesta mena d'alopecía, tot i cridar tant l'atenció és completament reversible sense tractament, tot i que es pot tractar si es prefereix amb algun tipus de tractament tòpic o oral, mesoteràpia amb plasma ric en plaquetes i sobretot relaxar-nos, menjar bé, descansar i esperar al fet que tot torni a la normalitat.

## [GotaVerdaPle]Quan ens ha de preocupar?

Principalment quan es cronifica, és a dir, quan no cedeix de manera espontània després d'un mesos de la seva aparició. Això indica que hem de consultar amb un/a dermatòleg/oga i explorar altres causes que puguin estar contribuint a la perpetuació.

## [GotaVerdaPle]Es pot frenar? Com?

La majoria de productes que es venen sense recepta per tal de frenar aquesta mena d'alopecía, com els nutri cosmètics o xampús, no són eficaços. Com a molt poden influir en les propietats cosmètiques del nostre cabell, és a dir amb el fet que els cabells es vegin més brillants o en una superfície més llisa, però no en la caiguda.

Donen una falsa sensació de volum al nostre cabell, però **això no vol dir que en tinguem més o**



---

**més gruixut.** Hi ha molt pocs productes que hagin demostrat eficàcia en la caiguda dels cabells i són medicaments que han de ser pautats per dermatòlegs especialistes en tricologia (la part de la medicina que s'encarrega de l'estudi amb els cabells).

No hi ha evidència científica que les arrels d'ortiga, els ous o el vinagre ajudin a tonificar o fortificar els cabells, encara que poden generar la sensació de més brillantor.

[GotaVerdaPle]**Què hem de tenir present pel que fa a l'alimentació?**

Cal dur una alimentació completa i equilibrada. Quan no és així pot aparèixer una alopecía carencial que en general, exceptuant l'alopecía ferropènica de les dones fèrtils per la pèrdua de ferro en les menstruacions, **no és tan freqüent comensem.**

Una alopecía carencial es manifesta per un afinament del cabell en tot el cuir cabellut (més que no pas una caiguda), i en aquests casos se sol sol·licitar **una analítica per veure si existeix una falta d'algun nutrient com el ferro, vitamina B12 o àcid fòlic.**

En general però, avui dia, la majoria de persones, duem una alimentació rica en els nutrients necessaris de cara al creixement del nostre cabell i per tant no és necessari prendre cap nutri cosmètic ric en proteïnes o vitamines pels cabells. [ficentrareport]

[enquestaregistre]