



General | | Actualitzat el 04/10/2022 a les 08:00

Sents que perds més cabells del compte a la tardor? No t'has de preocupar

Passa a persones adultes i infants? Cal prendre algun suplement o aplicar locions anticaiguda?

[inicicentrareport]Sents que últimament perds més **cabells** del compte? És normal i no t'ha de preocupar. A la **tardor**, el cabell cau de forma natural però, en realitat, l'únic que passa és que es **renova**.

Com les fulles dels arbres, o els cabells dels animals, el cabell humà també cau amb l'arribada de la tardor. Forma part de la nostra herència com a **animals mamífers**, i els especialistes insisteixen que és un procés normal de **renovació dels cabells**, que torna a néixer transcorreguts uns mesos **sense necessitat de recórrer a vitamines ni locions anticaiguda**.

Hi ha èpoques de l'any en què els cabells es recanvien més que en d'altres i encara que algunes espècies muden tot el seu pelatge de cop, en el cas dels humans **aquest procés és progressiu**. De cada 100 pèls que tenim, sempre n'hi ha un 12-15% en fase de recanvi de manera que triguem al voltant de **quatre anys** a renovar completament la cabellera.

Aquesta caiguda aleatòria, que evita les calvícies localitzades, només té una excepció: els **nadons**. Als **tres o quatre mesos**, els nadons perden pràcticament tot el borrisol inicial que cobreix el seu cap per deixar pas als cabells nous.

A partir d'aquí, el crani es va repoblant aleatòriament **durant tota la vida**. Encara que no de forma immediata: els pèls triguen uns tres mesos des que moren fins que cauen definitivament.

Per això que aquesta pèrdua sigui més evident a la tardor té a veure amb el **cicle de naixement i creixement** dels cabells. Tot i que en els darrers anys, coincidint amb el **canvi climàtic**, la muda s'ha avançat una mica, als mesos d'agost-setembre.

"En general, els cabells moren a la primavera, encara que solen trigar tres mesos a caure i no cal oblidar que si un pèl mor és perquè n'hi ha un altre darrere empenyent per néixer", explica Ramón Grimalt, Professor de Dermatologia a la Universitat de Barcelona i membre de l'AEDV (Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia).

[GotaVerdaPle] Per què no ens hem de preocupar? No és només que els cabells tornen a néixer, sinó que la major part d'**alopècies severes** no cursen amb un despreniment sobtat dels cabells. I encara que moltes de les consultes per aquest motiu les fan dones, els dermatòlegs aclareixen que el fenomen no és exclusivament femení. L'únic que passa és que el cabell llarg es veu més quan cau.

De res serveix raspallar els cabells amb compte, rentar-se amb menys freqüència els cabells o evitar pentinats tirants en el cas de les dones, com recomanen algunes pàgines d'estètica. L'arrel dels cabells està a mig centímetre de profunditat per sota de la pell; els cabells que aconseguim arrancar-nos fàcilment és perquè estan en fase de renovació.

[ficentrareport]