

Cómo prevenir y tratar la pérdida de cabello

La pérdida de cabello es un problema al que se enfrentan cada vez más personas, tanto hombres como mujeres. Las causas son variadas y algunas pueden evitarse. Además, existen multitud de productos que ayudan a reducir o retrasar la caída



Las personas perdemos cada día alrededor de 100 pelos que después vuelven a regenerarse. Según los expertos, esto es algo completamente normal y natural que le ocurre a todo el mundo. De hecho, ni siquiera se aprecia porque al mismo tiempo que unos cabellos se caen, otros van creciendo. Sin embargo, pasa a ser algo más preocupante cuando se pierde mucha más cantidad de cabello diariamente y este no vuelve a crecer después.

Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la

pérdida de cabello es una enfermedad común. Para dicha entidad, se trata de una problemática que va más allá de ser una cuestión puramente estética. Aunque es cierto que también puede ocasionar problemas de salud mental y autoestima, especialmente en las mujeres. Porque si bien es verdad que son los hombres quienes sufren pérdida de cabello más a menudo y de forma más notable, también les ocurre a las mujeres.

Así lo asegura Jessica Secos, del departamento de Nutrición de Laboratorios Phergal: "Aunque típicamente se

ha asociado a los hombres la debilidad capilar y la consecuente caída del cabello, en las mujeres tiene cada vez una mayor incidencia. De hecho, dos terceras partes de las mujeres se enfrentan a este problema en algún momento de su vida", manifiesta.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA CAÍDA DEL CABELLO?

Según las palabras de la experta, "esta evolución puede deberse al incremento del nivel de estrés de la vida de la mujer actual, al uso de productos agresivos o al seguimiento de dietas

desequilibradas, que se suman a las alteraciones hormonales producidas por los ciclos menstruales, embarazos y menopausia”.

Pero no solamente son diferentes las causas que provocan el debilitamiento del cabello de las mujeres, sino que ocurre lo mismo también en el caso de los hombres. “El origen de la caída capilar puede deberse a la carga genética y a la influencia de agentes predisponentes como el factor hormonal o la edad (que se asocia generalmente a una pérdida gradual de la densidad capilar)”, apunta Jessica Secos.

Sin embargo, cree necesario recordar que “la incidencia de problemas capilares se ha incrementado en las últimas décadas provocado también por otros factores agravantes. El estrés de la vida cotidiana, junto con las deficiencias nutricionales debidas al seguimiento de dietas desequilibradas, además de otras causas como los factores oxidativos u hormonales han elevado la incidencia de problemas

capilares en la población en general y en la femenina en particular”, reitera.

CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA PÉRDIDA DE CABELLO

Se ha de indicar, sin embargo, que cuando la pérdida de cabello tiene causas genéticas o se produce como consecuencia de la edad, se trata de un proceso natural del cuerpo que acaba llegando tarde o temprano. Sin embargo, hay veces en que ese debilitamiento está provocado por otros factores que se pueden evitar para intentar mantener el cabello en un estado óptimo.

En esta línea, Jessica Secos indica que “seguir una alimentación equilibrada y variada es realmente importante si se tiene en cuenta que existen carencias de vitaminas y minerales que traen como consecuencia no sólo un debilitamiento del cabello, sino también su caída. Algunos ejemplos son las carencias de biotina, vitamina C o zinc. Por otra parte, una dieta pobre en pro-



“La incidencia de problemas capilares se ha incrementado en las últimas décadas en la población en general y en la femenina en particular”,
Jessica Secos

BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 – 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
@biocultura





“Cada día surgen nuevos tratamientos que pueden ayudar a recuperar el grosor del cabello y a retrasar su caída”,
Jessica Secos

teínas puede desviar los cabellos en crecimiento hacia la fase de reposo”.

Por otro lado, hace referencia a situaciones “estresantes de tipo emocional”. Bajo su punto de vista, estas también afectan al debilitamiento del cabello. Algo que ocurre de igual modo con “el proceso de degeneración celular provocado por el envejecimiento, tratamientos químicos agresivos, diferentes medicamentos o enfermedades”.

Cabe recordar, además, que el cabello tiene una gran importancia psicosocial entre la población. Así pues, perder densidad, tanto si le ocurre a hombres como si le ocurre a mujeres, puede conllevar graves problemas de autoestima. Es por eso, afirma Jessica Secos, que “la búsqueda de soluciones para la caída del cabello no es una preocupación reciente y, a lo largo de la historia, siempre ha estado rodeada de fórmulas mágicas y rituales que prometían una solución irreal”.

Actualmente, tampoco existen soluciones definitivas para esta problemática, sin embargo, cada día surgen nuevos tratamientos que pueden ayudar a recuperar el grosor del cabello y a retrasar su caída. También son cada vez más las personas que se animan a probarlos.

En este sentido, se debe señalar que los tratamientos para la pérdida de densidad del cabello son varios. Por un lado hay tratamientos externos en forma de champús, lociones y acondicionadores que ayudan a reducir la inflamación del cuero cabelludo, fortalecer el cabello y frenar su caída. Por otro lado hay tratamientos internos, es decir, complementos alimenticios que ayudan a mejorar los efectos de los productos previamente citados.

FÓRMULAS EFICACES

Jessica Secos opina que “teniendo en cuenta los diferentes factores que pue-



“Las tres causas básicas que generan la caída del cabello son las hormonas, el estrés y los déficits nutricionales”,
Diego Hoyos

den propiciar la caída capilar se puede actuar sobre los mismos para evitar su evolución. Un claro ejemplo es la inhibición de la enzima 5-alfa-reductasa para una menor formación de dihidrotestosterona (DHT), hormona responsable del debilitamiento del folículo piloso. También es posible aportar nutrientes esenciales para el desarrollo capilar, ingredientes antioxidantes frente al factor oxidativo o herramientas para saber gestionar el estrés diario”.

A esto, Diego Hoyos, responsable de formación de Laboratorios Phergal, agrega que “hoy en día en el mercado existen productos capilares que los dependientes pueden ofrecer junto con recomendaciones de dieta equilibrada y variada y estilo de vida saludable”. Por ejemplo, hace referencia a “complementos alimenticios con biotina, gluconato de zinc y selenio que contribuyen al buen estado del cabello, así como a una normal síntesis de proteínas como la queratina”.

También habla de los beneficios que aportan otros ingredientes que a menudo llevan los complementos alimenticios diseñados especialmente para tratar la pérdida de densidad del cabello. “El extracto de *Serenoa repens* y la vitamina B6 ayudan a regular la actividad hormonal y el cobre favorece la pigmentación normal del cabello y el funcionamiento normal del sistema nervioso”.

Por otro lado, continúa, “la Maca fortalece los folículos y promueve el crecimiento de las fibras. Además, tiene la capacidad de reducir los factores asociados con el estrés al curar las glándulas sobrecargadas del sistema endocrino para que el cuerpo pueda restablecer el equilibrio hormonal de forma natural. La quinoa protege el cabello del peinado y el extracto de baobab proporciona cuidado contra el envejecimiento”, detalla.

Con todo esto, para Diego Hoyos lo más importante en este tipo de productos es “la selección de las fórmulas más eficaces”. Tal y como él lo ve, resulta “prioritario que los activos empleados actúen en las tres causas básicas que generan la caída, que son las hormonas, el estrés y los déficits nutricionales”.