



Envelhecimento do cabelo

Esse anexo da epiderme, sem uma função fisiológica vital aparente (a não ser pelos orificiais, que têm a função de proteção), tem importância muito grande na vida da maioria das pessoas, seja social ou emocionalmente. Os cabelos e os outros pelos do corpo humano são um dos maiores sítios de mitoses no nosso organismo. Acredita-se que ocorra divisão celular nesses locais durante até 12 horas após a morte!

É de se esperar que, com o passar do tempo, mesmo com o envelhecimento saudável e natural do indivíduo, esse processo de divisão celular sofra alguma alteração, notadamente na velocidade da atividade metabólica regional. Associado a isso, existem os fatores externos que influenciam o estado fisiológico dos cabelos. Ao observar o que ocorre nos fios de cabelo, pode-se notar que, com o passar do tempo, eles ficam mais opacos, frágeis, quebradiços e com menor penteabilidade.

Para entender o que ocorre, temos de lembrar que o cabelo é produzido pela invaginação da epiderme, que se projeta para dentro da derme, na qual está a parte mais importante do processo de fornecimento de nutrientes, a papila dérmica, uma cavidade encravada dentro da matriz, que assegura a nutrição do cabelo. Na matriz está a zona de multiplicação e diferenciação dos queratinócitos e começa o processo de queratinização, que originará a haste do cabelo. Um fio de cabelo tem um ciclo de nascimento, crescimento, repouso e queda. Esse processo se repete 20 vezes durante a vida de um indivíduo.

Com o envelhecimento, além dos estados patológicos, diferentes fatores podem alterar o ciclo capilar. Com o avanço da idade, a atividade da papila diminui e os cabelos crescem menos. A velocidade de crescimento dos cabelos diminui e os fios que caem não são mais substituídos tão rapidamente, como na juventude.

A rigidificação das fibras de colágeno que estão ao redor da raiz dos cabelos parece ser um fator essencial na gênese das alopecias. As fibras são estruturas flexíveis originalmente, mas podem ficar rígidas com a oxidação ou situações de estresse do colágeno. Esse fato leva ao aparecimento de um

fio miniaturizado, mais fino e quase sem cor, que é substituído por outro do mesmo tipo, até que o ciclo cesse, levando à alopecia.

Outra mostra clínica do envelhecimento é a canície ou o embranquecimento dos fios. A teoria mais aceita é de que ocorra a apoptose dos melanócitos, células produtoras de melanina, pigmento que dá a cor aos fios.

Como retardar esses eventos? Será que conseguimos revertê-los? Dentre os elementos necessários para que se tenha algum efeito positivo, vamos encontrar as vitaminas, especialmente as do complexo B, os aminoácidos, preferencialmente a cisteína e a cistina, e os elementos químicos minerais, como o ferro, o zinco, o cobre e o silício. O silício age na estrutura da derme, por meio das ligações com os glicosaminoglicanos e poliuonídicas, determinando sua formação estrutural. Esse oligoelemento ainda desempenha um papel importante na neutralização de radicais livres, prevenindo as

reações de glicação e atuando como mimetizador das ações de fatores de crescimento celular. Outra ação do silício orgânico é a de reter a água na derme, que está ligada ao ácido hialurônico e às proteoglicanas.

Alguns estudos têm demonstrado que a ausência do silício no corpo humano acelera o envelhecimento e que sua reposição pode ter efeitos visíveis na pele e no cabelo.

Recente trabalho desenvolvido na Fundação Pele Saudável, usando um tipo de silício orgânico extraído de algas marinhas, revelou que a ingestão diária de 300 mg desse princípio ativo, via oral, duplicou a velocidade de crescimento dos fios (em média um fio cresce de 1 a 1,2 cm por mês) e aumentou em até 30% o peso dos fios, quando estes foram comparados à mesma quantidade de fios (de mesmo comprimento que aqueles), retirados antes do início do tratamento.

Podemos concluir que uma dieta equilibrada, rica em minerais e vitaminas do complexo B, pode retardar o envelhecimento dos cabelos, e que a adição do silício orgânico pode ser um diferencial muito importante para se obter esse objetivo. ●

Valcinir Bedin, médico pela USP, mestre e doutor pela Unicamp e presidente da Sociedade Brasileira para Estudo do Cabelo.