

- Medio: INDISA
- Fecha: 21-09-2022
- Título: Cinco remedios naturales para frenar la caída capilar en otoño
- Autor: INDISA
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad
- Foto:

## Cinco remedios naturales frenar la caída capilar en otoño

**AL DÍA** 21 de septiembre de 2022

El **barómetro** del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de septiembre de 2021 situaba la economía y la salud en los primeros lugares de la lista de los problemas que más preocupaban a los españoles.

Septiembre es un mes en el que estos dos problemas se intensifican y muchas personas los sufren de cerca. A nivel económico, porque afrontan la 'vuelta al cole' de sus hijos, con los gastos de libros y material escolar que conlleva y, a nivel de salud, con la vuelta al trabajo tras las esperadas vacaciones que, según una encuesta de Adecco, hace que un 37% de trabajadores sufra el síndrome postvacacional. Esto, unido a que septiembre da comienzo al otoño, hace que la caída del cabello aumente.

"A muchas personas se les empieza a caer el pelo de una forma inusual y, aunque no es un problema de salud, muchas personas se lo toman como si lo fuese, pero debemos decir que esta inusual caída de cabello en el mes de septiembre es algo natural, ya que se trata de una renovación capilar que se produce en los cambios estacionales, aunque en otoño es más llamativo aún si cabe ya que se pierde 3 veces más cantidad de cabello que en otras épocas", el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) Roberto San Antonio-Abad. Por tanto, como insiste, "no es algo preocupante" a menos que a esa caída de cabello se sumen otros factores como estrés o problemas de alopecia.

### Terapias Naturales para frenar la caída de cabello

"En cualquier caso desde las Terapias Naturales podemos ponerle freno, tanto de manera externa como de manera interna", asegura el presidente de COFENAT.

#### De forma externa:

**Masaje capilar.** "Es importante que siempre que nos apliquemos un producto para mejorar el cabello demos un masaje a toda la piel que recubre nuestro cráneo, es decir, a todo el cuero cabelludo. Esto es de vital importancia, ya que debajo de esta piel encontramos muchos más vasos sanguíneos que en cualquier otra parte de nuestro cuerpo", apunta el San Antonio-Abad. En esta línea, recomienda masajear de 3 a 5 minutos para aumentar el riego "y así aumentar la asimilación del producto que vayamos a aplicar para mejorar nuestro cabello".

- Link: <https://www.indisa.es/al-dia/cinco-remedios-naturales-frenar-caida-capilar-otono>

-Texto: El barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de septiembre de 2021 situaba la economía y la salud en los primeros lugares de la lista de los problemas que más preocupaban a los españoles.

Septiembre es un mes en el que estos dos problemas se intensifican y muchas personas los sufren de cerca. A nivel económico, porque afrontan la 'vuelta al cole' de sus hijos, con los gastos de libros y material escolar que conlleva y, a nivel de salud, con la vuelta al trabajo tras las esperadas vacaciones que, según una encuesta de Adecco, hace que un 37% de trabajadores sufra el síndrome postvacacional. Esto, unido a que septiembre da comienzo al otoño, hace que la caída del cabello aumente.

"A muchas personas se les empieza a caer el pelo de una forma inusual y, aunque no es un problema de salud, muchas personas se lo toman como si lo fuese, pero debemos decir que esta inusual caída de cabello en el mes de septiembre es algo natural, ya que se trata de una renovación capilar que se produce en los cambios estacionales, aunque en otoño es más llamativo aún si cabe ya que se pierde 3 veces más cantidad de cabello que en otras épocas", el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) Roberto San Antonio-Abad. Por tanto, como insiste, "no es algo preocupante" a menos que a esa caída de cabello se sumen otros factores como estrés o problemas de alopecia.

### **Terapias Naturales para frenar la caída de cabello**

"En cualquier caso desde las Terapias Naturales podemos ponerle freno, tanto de manera externa como de manera interna", asegura el presidente de COFENAT.

#### **De forma externa:**

- **Masaje capilar.** "Es importante que siempre que nos apliquemos un producto para mejorar el cabello demos un masaje a toda la piel que recubre nuestro

cráneo, es decir, a todo el cuero cabelludo. Esto es de vital importancia, ya que debajo de esta piel encontramos muchos más vasos sanguíneos que en cualquier otra parte de nuestro cuerpo”, apunta el San Antonio-Abad. En esta línea, recomienda masajear de 3 a 5 minutos para aumentar el riego “y así aumentar la asimilación del producto que vayamos a aplicar para mejorar nuestro cabello”.

- 
- **Aceite de coco.** “Se aplica en el cabello una capa dejándola reposar durante unos 45 minutos tapado con un gorro de ducha o similar y, a continuación, se lava el pelo. Es hidratante y nutritivo y, además, aporta brillo y suavidad”, sostiene el experto.

#### **De forma interna:**

Como afirma el presidente de COFENAT, “no debemos olvidar que el cabello también debe de nutrirse desde dentro”, y en este sentido aconseja utilizar:

- **Biotina o B7.** Se encuentra en los huevos, en la leche y en los plátanos. “Ante posibles intolerancias de dichos alimentos hay laboratorios que sintetizan la Biotina y puedes tomarla en cápsulas como complemento alimenticio”, defiende San Antonio-Abad.
- **Germen de trigo y levadura de cerveza.** Tienen ácidos grasos omega-3, vitaminas A, B, C y D y minerales como el magnesio, el zinc, el calcio, el hierro, el fósforo y el potasio. “La mejor manera de consumirlo es en copos con el desayuno -una media cucharada de cada-, pero si no te gusta su sabor, también lo puedes encontrar en comprimidos”, apunta.

Y añade: “Son ricos en vitaminas y minerales esenciales para la piel, el pelo y las

uñas, ya que mejoran su densidad, su crecimiento y nutrición. Como dato curioso, debemos destacar que si das dichos suplementos a tus animales de compañía en un mes lucirán un pelo más brillante y vivo que nunca -especialmente los gatos-”.

**Gingko Biloba.** El presidente de COFENAT explica que “es una planta que ayuda a la microcirculación del cuero cabelludo porque favorece la llegada de nutrientes al pelo”. Y agrega que se puede consumir “una cucharada sopera por taza de 100 ml, 3 veces al día, o en extracto tomando 20 gotas en medio vaso de agua repartido varias veces al día o en comprimidos en dosis ortomolecular la cual sería entre 6-12 gramos diarios”.