

EL PAÍS SEMAMANAL

SANTIAGO AUERÓN:
"LA MÚSICA ES LIBRE.
EL PROBLEMA ES
LA AUTOCENSURA"

por Fernando Navarro

REED BRODY,
'EL CAZADICTADORES'

por Jesús Ruiz Mantilla



JAQUE MATE

El salto al estrellato de Anya Taylor-Joy, la protagonista de 'Gambito de dama'

por Rocío Ayuso / fotografía de Pip

1. Acondicionador Herbal Essences. Con aceite de argán, aloe y alga marrón, suaviza y desenreda después del champú. 4,40 euros.
2. Gentle Volumising Shampoo Botanic, de La Biosthétique. Fortalecedor con sustancias activas de origen vegetal como el trigo y el coco. 21 euros.
3. Force Kératine, de Klorane. Concentrado anticaída con queratina, quinina, cafeína y vitamina B para un pelo más fuerte. 34,11 euros. A la venta en farmacias.
4. Acondicionador Argan Oil of Morocco, de OGX. Formulado con aceite de argán de Marruecos, restaura la fibra capilar y

- aporta brillo y suavidad extrema. 7,99 euros.
5. Champú Renewing, de Davines. Formulado para prolongar la juventud del pelo y cuero cabelludo. Gracias a su sistema Hair Logevity Complex se consigue un cabello más sedoso, ligero y compacto a la vez que combate los signos de envejecimiento del mismo. 20,95 euros.
 6. Acondicionador India, de ICON. Cura capilar sensorial de hidratación ayurvédica (medicina tradicional de la India). Fortalece el cabello desde el interior, mejora su brillo y facilita el desenredado evitando la rotura de las fibras durante el cepillado. 26 euros.
 7. Cola de caballo de Arkopharma.

- Cápsulas para cabello y uñas quebradizas. 6,20 euros. A la venta en farmacias.
8. Intensive Mask, de Pantene. Con queratina, repara y protege el cabello seco y dañado en un solo uso. 3,90 euros.
 9. Novathrix, de Phyto. Concentrado de origen vegetal (99%) con extracto de semillas de apio que refuerza la actividad de la fase de crecimiento del cabello. Se aplica un vial tres veces por semana después del lavado. 56,10 euros.
 10. Hair Brush de Beter. Fabricado con fibras naturales de trigo, cepilla, moldea y evita el encrespamiento. Es biodegradable y reciclable. 8 euros.

DURANTE EL INVIERNO el cabello sufre un doble impacto. Por un lado, continúa lo que se conoce como fase telógena (que empieza ya en otoño): un periodo de caída capilar agudizada por la falta de luz. Esta carencia reduce el nivel de estrógenos, produciendo un debilitamiento del pelo. Por otro lado, el contraste entre el frío del exterior y el calor de las calefacciones en el interior, sumado a un mayor uso de secadores —para no salir a la calle con el pelo húmedo— y de gorros —que provocan falta de transpiración del cuero cabelludo—, hacen que el pelo se reseque y pierda volumen e hidratación. Esto se traduce en una mayor debilidad del mismo, más facilidad para quebrarse o tener las puntas abiertas, falta de brillo y de color. Pero también el estado de ánimo y de salud influyen, y, desde el año pasado, la covid-19 ha intensificado y agravado los problemas capilares. Según un estudio realizado por los laboratorios Arkocapil (especialistas en complementos alimenticios), el 80% de los encuestados declararon que el pasado 2020 sufrieron más alteraciones capilares de lo habitual, y el 91%, más caída de cabello. Los expertos achacan esta mayor pérdida de masa capilar tras el confinamiento a la angustia y el estrés. Ahora aseguran que esta caída es aún más notable en quienes han pasado la enfermedad. “El virus daña la raíz de los folículos pilosos e interrumpe su ciclo de crecimiento, provocando una caída masiva a los dos o tres meses de padecer la infección”, explica el doctor Sergio Vañó, experto en tricología del Grupo de Dermatología Pedro Jaén, en Madrid. “A esto se le denomina efluvio telógeno”, apunta. “La buena noticia es

El pelo se regenera de manera natural si se aportan nutrientes capaces de sintetizar la queratina (la proteína que lo forma)

Para regenerar, reparar y volver a tener un pelo fuerte, elástico y sano, existen en el mercado toda una artillería de productos capilares con ingredientes como el aceite de monoi, de argán o de almendra, la queratina o las ceramidas. Estos componentes se pueden encontrar en sérums, acondicionadores o mascarillas intensivas. “Para preservar la juventud del cabello, recomiendo utilizar un sérum de alto nivel cosmético (como el que se usaría para el rostro) con bioesferas y ácido hialurónico (por ejemplo, la línea Chronologiste, de Kérastase) que se puede aplicar en seco o en húmedo cada dos días”, aconseja Iván Barreda, director de los salones R’difusión (Madrid y Santander). Por su parte, el salón The Beauty Concept de Madrid apuesta por un reseteo capilar (una especie de tratamiento *detox* de la peluquería) que elimine las impurezas, las siliconas o los restos de otros productos acumulados en el cuero cabelludo, y recuperar así la suavidad y la fuerza perdidos. —EPS

que el pelo se regenera de forma natural siempre que la dieta le aporte los nutrientes necesarios, como vitaminas, aminoácidos y minerales capaces de sintetizar la queratina [proteína constituyente del cabello]”, concluye. La doctora Amira Chehade, de la clínica Insparya, añade: “En caso contrario, se pueden hacer infiltraciones de plasma rico en plaquetas para aumentar el espesor de los folículos pilosos o de mesoterapia, que es un cóctel de 51 ingredientes activos [creado por científicos de la Universidad de Oporto con el Instituto i3S] como los péptidos biomiméticos, sales minerales, coenzimas, complejos vitamínicos, ácido hialurónico o antioxidantes”.