

El componente natural que es ideal para prevenir la caída del cabello

24/09/2024



Popularmente, a lo largo de los años, se dijo que el aceite o el agua de **romero** es excelente para combatir la caída del cabello, dejarlo más brillante y aportarle más fuerza.

Sin embargo, en este último tiempo, dermatólogos especialistas en el cuero cabelludo, comenzaron a recomendar el **aceite de semillas de calabaza**.

Al igual que el romero, ayuda a prevenir la caída del cabello gracias a su alto contenido de nutrientes esenciales. Este aceite, extraído de las semillas de la calabaza, es **rico en ácidos grasos, antioxidantes, y vitaminas**, como la vitamina E, que ayudan a fortalecer el cuero cabelludo y mejorar la salud capilar en general.



Después de un buen baño, los especialistas aconsejan colocar unas gotas de este aceite en el cabello. (Foto: Adobe Stock)
Diversos estudios demostraron que el aceite de semillas de calabaza es eficaz para **estimular el crecimiento del cabello**. Su acción se debe en gran parte a la presencia de fitoesteroides, que bloquean la producción de DHT (dihidrotestosterona), una hormona relacionada con la pérdida de cabello, especialmente en hombres. Al reducir los niveles de DHT, el aceite ayuda a prevenir el adelgazamiento del cabello y a promover un crecimiento más fuerte y abundante.

Además de sus propiedades anti-caída, el aceite de semillas de calabaza también **hidrata y nutre el cuero cabelludo**, lo que mejora la salud de los folículos pilosos.

Su contenido en zinc y antioxidantes combate el estrés oxidativo, una de las principales causas del daño capilar y la pérdida prematura de cabello. Usado regularmente, este aceite **puede restaurar el brillo y la fuerza del cabello**, haciéndolo lucir más saludable.

Para quienes buscan una alternativa natural y efectiva a los tratamientos convencionales contra la caída del cabello, el aceite de semillas de calabaza es una opción prometedora. Al

ser un producto natural, libre de químicos, y fácil de incorporar en la rutina diaria, se convirtió en el aliado ideal para mantener un cabello fuerte, sano, y libre de caída excesiva.

Estudios comparativos

El aceite de semillas de calabaza no solo previene la pérdida de cabello, sino que también **puede fomentar el crecimiento del mismo**. “El aceite contiene vitamina E, que puede mejorar la circulación del cuero cabelludo y, por tanto, promover el crecimiento del cabello”, dice James. Además, un estudio de 2014 publicado por la *National Library of Medicine* mostró que los hombres que tomaron suplementos de aceite de semillas de calabaza experimentaron un aumento del **30% en el crecimiento del cabello** en comparación con el grupo placebo. No obstante, este estudio se centró exclusivamente en hombres y los suplementos contenían otros ingredientes, por lo cual no se puede atribuir el crecimiento únicamente al aceite.

✘ El aceite de semillas de calabaza puede provocar enrojecimiento y picazón en el cuero cabelludo si se usa en grandes cantidades (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un estudio de 2021 hecho por *Wiley* comparó los efectos de aplicar aceite de semillas de calabaza tópicamente con el uso de minoxidil en mujeres con alopecia. Después de tres meses, ambos grupos mostraron incrementos importantes en el re-crecimiento del cabello, aunque los del grupo del minoxidil tuvieron mejoras ligeramente mayores.

En tanto, James también advierte sobre los efectos secundarios potenciales, como el enrojecimiento y la picazón en el cuero cabelludo, y sugiere el uso de pequeñas cantidades para que sea bien tolerado.

✘ Todos los tipos de cabello pueden potencialmente

beneficiarse del aceite de calabaza, aunque los resultados varían de persona a persona (Imagen Ilustrativa Infobae)

Otro punto mencionado por Emmanuel es que el tipo de cabello no influye en gran medida en los beneficios del aceite de semillas de calabaza. Todos los tipos de cabello pueden potencialmente beneficiarse, aunque los resultados varían de una persona a otra. **Es importante trabajar con un profesional para identificar las causas subyacentes de la pérdida de cabello antes de probar este tratamiento.**

Fuente: TN – Infobae