

ENTREVISTA AL DOCTOR JAVIER MORÁN

"La caída del cabello a edades tempranas es reversible con una nutrición adecuada"

01/03/2016@10:36:33 GMT+1

Por **EL IMPARCIAL**

[Más artículos de este autor](#)

El doctor Javier Morán, responsable del diseño del complemento alimenticio VR6 Evolution, establece las conexiones entre alimentación y salud capilar.

¿Cómo saber si empiezo a tener un problema serio de caída del pelo? ¿Es la alopecia un proceso reversible? ¿Qué factores influyen en la salud capilar? ¿Qué tratamientos son los más adecuados para cuidarla?

Javier Morán, director de la Cátedra de Innovación Alimentaria de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, ha dirigido un informe **técnico-científico sobre el diseño de VR6 Evolution**, un complemento alimenticio que está revolucionando el mercado de los productos contra la caída capilar por su mayor efectividad y la ausencia de efectos secundarios. El doctor Morán responde a las cuestiones que más preocupan a la población afectada por la alopecia.



¿Cuáles son los principales factores que provocan la caída del pelo?

El principal factor es el genético. Esto es algo que habitualmente no se tiene en consideración, pero es de una importancia capital. El factor genético tiene una gran incidencia en poblaciones meridionales y del Sur de Europa. No hay datos muy concretos, básicamente porque los test de ADN se han introducido en tiempos recientes y todavía no hay una muestra muy grande de sujetos a los que se les hayan practicado. Pero podemos decir que entre el 80 y el 85 por ciento de la población española

tenemos un factor genético que condiciona la pérdida del cabello y la alopecia posterior. Luego hay otros factores que condicionan la caída del cabello sobre todo a edades tempranas, a los 25 ó 30 años, que no tienen tanto que ver con la alopecia como con otros hábitos, sobre todo nutricionales.

Entonces, ¿los modos de vida actuales pueden estar influyendo en esos factores de riesgo para la caída del cabello?

Sin duda. Por ejemplo, a nivel nutricional, comemos más fuera y tenemos dietas más repetitivas. Leía hace algunas semanas un artículo muy interesante publicado en la Revista Americana de Nutrición Clínica que decía que en Latinoamérica la media de alimentos que toma una persona a la semana es de 280, frente a los 32 que toma un americano. No hay datos europeos, pero estaremos más cerca de los americanos. Estamos perdiendo diversidad en la alimentación. Los pueblos que mantienen esa diversidad, que toman muchos productos, tienen un mayor acceso a distintos nutrientes. Nosotros somos repetitivos, hacemos el menú semanal o el menú mensual y de ahí no nos salimos. Basta con pensar qué comimos ayer o la semana pasada: siempre es lo mismo. Esos factores dietéticos están condicionando reducciones en determinado tipo de nutrientes y particularmente en micronutrientes. Por otro lado, también está todo lo que utilizamos para la higiene personal: champús, geles y demás que no son adecuados. No estamos cuidando nuestro cabello ni desde un punto de vista nutricional ni desde el de la higiene.

¿Controlar estos factores puede ayudar a revertir la caída del cabello?

Cuando la pérdida del cabello se da en esas edades tempranas, antes de la pérdida del cabello irreversible que podíamos llamar alopecia, es reversible, sobre todo si proveemos una nutrición adecuada, básicamente aminoácidos azufrados, algunas vitaminas y algunos minerales.

¿Cómo funciona la relación entre la nutrición y la salud capilar? ¿Cómo influye lo que comemos en que tengamos o no el pelo sano?

El pelo no deja de ser una estructura más de nuestro organismo, y por lo tanto tiene que ser nutrido, alimentado. Sin embargo, el pelo tiene unas necesidades especiales y específicas. Una de ellas es, por ejemplo, la L-cistina, un aminoácido que aumenta las fibras de colágeno, nutre la papila dérmica del pelo, favorece su crecimiento y forma parte de toda la corteza externa. También necesitamos biotina, hierro, otros micronutrientes y antioxidantes, que no siempre tomamos debido a esas dietas repetitivas.

¿Qué alimentos podemos tomar en nuestra dieta para adquirir este tipo de nutrientes?

Tenemos que tomar una dieta balanceada. No es tanto decirle a la gente qué tiene que tomar, sino invitarles a llevar una dieta equilibrada, que contenga todos los nutrientes necesarios.

¿Cuándo se considera que la caída de cabello es un problema y que hay que tratarlo?

El pelo tiene unas fases, así que a todo el mundo, incluso a los que no tienen alopecia androgenética, se le cae el pelo. Digamos que hoy se mantiene que perder 20 ó 30 pelos al día es consecuencia de aquellos cabellos que están en la fase telógena, la fase de caída, y sería normal. Lo que nos tiene que llamar la atención es cuando vemos que estamos perdiendo más de 30 cabellos por día. Ahí ya tenemos que hablar de pérdida de cabello que generalmente va ligada también a una pérdida de la densidad, del volumen capilar.

Este problema puede estar asociado a la actividad de una enzima que se llama 5 alfa reductasa y que se encuentra en el folículo piloso. Esta enzima transforma testosterona en dihidrotestosterona, la causante de la miniaturización del cabello: lo estrangula, sobre todo a nivel de su inserción en la papila capilar, y este ahogamiento del folículo produce la caída del cabello.

Ya existen tratamientos farmacológicos que se basan en la inhibición de esa enzima para frenar la caída del cabello. ¿Qué problemas tienen?

Los tratamientos que más utiliza la gente son los basados en productos farmacéuticos que se usaban tradicionalmente para la hiperplasia benigna de próstata, como la finasterida, que en un momento determinado se empezó a usar también para prevenir la alopecia androgenética. Esos productos, que son fármacos, pueden producir determinado tipo de problemas, el más frecuente, pérdida de la libido. Todos los fármacos son compuestos químicos que [suelen tener más efectos adversos que sus homónimos naturales](#).

En sus estudios, han descubierto que, efectivamente, hay remedios naturales, relacionados con la nutrición, que pueden realizar esa función inhibidora de la 5 alfa reductasa...

Exacto. Lo que para nosotros ha sido, en este sentido, el campo de batalla, es el extracto de *Serenoa repens*, conocida también como palma enana americana. Desde hace mucho tiempo se está utilizando como alternativa natural en los trastornos benignos de próstata y hace como cinco años se hizo una traslación: si la finasterida, por su efecto inhibidor de 5 alfa reductasa, es interesante no sólo para la próstata sino también el cabello, un producto natural que es adecuado para la próstata, puede también ser efectivo para el cabello.

Ya hace tiempo que se empezaron a hacer estudios con *Serenoa repens* y se comprobó que es capaz de inactivar esa enzima, con lo cual no se forma la dihidrotestosterona y no empieza ese círculo vicioso que nos lleva a la pérdida total del cabello. Pero hasta que ha salido VR6 al mercado, ningún producto en España contenía *Serenoa*.

Tras el éxito de VR6, por sus propiedades naturales que evitan esos efectos secundarios de los fármacos, acaba de salir al mercado VR6 Evolution. ¿Qué diferencias hay entre ambos?

Cuando se diseñó el VR6, hace dos años, se hizo un diseño basado en la evidencia y luego se corroboró con estudios clínicos y de ADN. Pero hace como tres o cuatro meses vimos que teníamos que dar un paso más adelante en varios sentidos. Primero, en poner una mayor concentración activa de extracto de *Serenoa repens*, para conseguir un mayor efecto y en menos tiempo. En segundo lugar, hemos añadido *Quercus*, que también tiene ese efecto inhibidor de 5 alfa reductasa, pero exclusivamente en la glándula sebácea. Hay mucha gente que, junto a la caída del pelo, experimenta un aumento del sebo cutáneo, así que añadimos *Quercus* para ayudarles. Por último, hemos puesto *Vitis vinífera*, que funciona como antioxidante en todo el eje de la papila pilosa, ya que la conservación y la adecuada nutrición de esa papila van a ser fundamentales en la evolución posterior de la caída del cabello.

¿Qué dicen los estudios sobre la eficacia del producto?

Se invierte mucho dinero al año en hacer estudios y lo más importante es que por primera vez en la historia de la medicina se ha podido demostrar cómo la *Serenoa repens* es capaz de inhibir la enzima 5 alfa reductasa. Por otro lado, según un estudio de Biopolis - compañía biotecnológica vinculada al CSIC-, el efecto inhibidor de la *Serenoa repens* es de entre el 73 y el 86 por ciento, frente al 42-65 por ciento del que gozan los productos farmacológicos. En concreto, la eficacia de VR6 es un 32 por ciento



superior a la de los medicamentos convencionales. Por último, existen otros productos de VR6 como champú, espuma o una loción que pronto saldrá al mercado y que aumentan la eficacia de las cápsulas.

¿En qué momento es bueno empezar a usar VR6?

El diseño de VR6 es el de un protector capilar, así que se podría perfectamente utilizar como preventivo, sobre todo cuando perdemos más de esos 30 pelos al día. Además, no sólo mejora la salud del cabello, sino también la de las uñas.

Este tipo de tratamientos, ¿frenan la caída o recuperan el cabello? Es decir, ¿puede empezar a salir pelo en un sitio en el que antes no había?

Mientras hay folículos pilosos, hay posibilidad de que se vuelva a producir cabello. Una persona que no tiene folículos pilosos es imposible, le den lo que le den, que recupere el pelo. VR6, además de actuar como preventivo y frenar la caída, también es capaz de recuperar el cabello en aquellos sitios donde hay folículos pilosos.