

# BENEFICIS DE L'ESPORT EN LA SALUT DEL CABELL

12 juny, 2021

L'esport és un dels components més importants per un cabell sa. Si fas el correcte pel teu cabell i tens un programa de nutrició saludable, utilitzes productes naturals, no teniu cap problema de salut greu, el teu cabell estarà saludable.

Amb l'estrès de la vida actual, sabem que una alimentació saludable i l'exercici són difícils i consumeixen molt de temps. Però, no has de patir durant l'exercici. Potser pots assolir això fent alguns canvis en la teva vida diària. L'estrès afecta a tot el cos, i per descomptat al teu cabell. Quan estàs estressat, el teu cos produeix una hormona de l'estrès anomenada cortisol. L'hormona cortisol afecta a tot el cos, la qual cosa pot portar a la pèrdua de cabell. Quan practiques esports, el teu cos reduirà l'estrès en produir l'hormona de la serotonina. Afecta directament la salut i la bellesa del cabell, així com la pell i altres parts del cos.

## Com creix el pèl?

El cabell creix per un cicle repetit de tres etapes. En la primera etapa, es forma un nou teixit capil·lar, s'alimenta amb sang i dura entre dos i vuit anys. La segona etapa és entre dues i quatre setmanes. El cabell d'aquesta etapa està lluny del subministrament de sang i deté l'allargament. En l'interval dels dos a quatre mesos, el cabell ja no s'alimenta, però no es cau. Després de l'última etapa, es completa el cicle d'allargament del cabell i després s'inicia novament la primera etapa. La textura del cabell vell s'empenta cap en fora i consisteix en un nou teixit. Com a part natural del procés, una mitjana de 100 cabells cauen diàriament i això provoca que es crea un espai perquè creixi el nou cabell.

## **Causas de la caiguda del cabell**

Quan es completa el cicle de creixement del cabell, el pèl es perd temporalment o permanentment, però no crea una nova textura del cabell. A més, les següents raons causen la caiguda del cabell:

- Estrès.
- Algunes malalties.
- Canvis hormonals en el cos.
- Mala nutrició.

Certes drogues poden causar una interrupció en el creixement del cabell.

Algunes persones pateixen una pèrdua de cabell de 3 mesos després d'haver viscut determinants esdeveniments estressants. La pèrdua del cabell pot continuar durant diversos mesos si l'estrès persisteix. Aquest temps pot ser més llarg en algunes persones. A més, alguns medicaments utilitzats en el tractament de malalties cardíaques, hipertensió i depressió pot causar la pèrdua temporal del cabell. De la mateixa manera, la pèrdua de cabell pot passar tant en homes com en dones a causa de canvis hormonals.

El teu estat psicològic afecta directament a la salut del teu cabell. Mantenir tant la ment com la salut del teu cos en el nivell més alt possible pot prevenir la pèrdua de cabell per l'estrès i problemes de salut físics.

Mentre es fa esport s'alliberen hormones com les endorfines que et faran més feliç i reduirà els efectes de l'estrès. Per mantenir un cor i circulació saludable, es recomana almenys 150 minuts d'entrenament cardiovascular suau per setmana i almenys 75 minuts d'entrenament cardiovascular fort. Això manté la circulació sanguínia en un nivell òptim, redueix la inflamació en el cos i també tenen efectes positius en la salut de la pell, el cabell i les ungles.

## **La importància de l'exercici per la salut del cabell**

L'esport és una de les claus més importants per gaudir d'un cabell d'aspecte saludable. Quan facis exercici el teu cos suarà. A través de la sudoració, les substàncies tòxiques en el cos s'eliminen per la por de la pell i es presenta una pell

fresca i brillant. De la mateixa manera, el teu cuir cabellut. Això significa més nutrients i oxigen que provoca una alimentació més ràpida dels fol·licles pilosos i afavoreix el creixement del cabell.

### **Com afecta el teu cabell no practicar esport**

La vida moderna és quasi equivalent a la paraula estrès. Quan estiguis estressat tot el cos i es veu afectat incloent els fol·licles pilosos, ja que es generen més hormones derivades de l'estrès. I això retarda el creixement del cabell i pot causar la caiguda d'aquest.

Quan fas esport s'augmenta els nivells de serotonina. L'elevació del nivell de l'hormona de la felicitat ajuda al teu cos a combatre l'estrès. Tenir un programa de condicionament físic regular afavoreix el creixement saludable del cabell i et brindin un cabell més brillant. Els beneficis de l'exercici no es limiten només al cabell, sinó que també et fan sentir més feliç i saludable. ¿Què passa quan no fas esport?

No fer esport si no menjar sa és com aplicar oli al cabell sense fer massatges, i això tampoc és que ajudi molt. Per tant, inclús si portes una dieta saludable, pot que no sigui suficient per al teu cabell, i el resultat poden ser una pell i un cabell que es vegi sense vida.

### **¿Necessites molt temps per practicar algun tipus d'esport?**

Hi ha moltes llegendes sobre fer més o menys esport. En primer lloc, un no ha d'anar al gimnàs per fer esport o fer exercici durant hores i hores. Un pot fer exercici a casa seva o en un parc prop del seu domicili. Un programa cardiovascular de 20 minuts i un programa de pilates de 25-30 minuts serà suficient per mantenir una vida saludable.

### **L'esport més beneficiós pel cabell**

Per millorar la salut del teu cabell pot començar amb qualsevol entrenament de càrdio, com caminar, córrer, anar en bicicleta, ballar, pilates o el ioga. Si has decidit fer esport en casa, pots pensar a comprar per exemple una cinta de córrer. A més, el ioga també es considera beneficiós per la salut del cabell. El ioga augmenta el flux de sang a l'aire

del cap i proporciona les condicions ideals que es necessiten per un creixement ràpid del cabell. També ajuda a regular els desequilibris hormonals, que és altra de les causes de la pèrdua de cabell. Augmenta la concentració, té un efecte calmant i ajuda a sanar el sistema digestiu.

### **¿Fer massa exercici pot provocar el cabell es caigui?**

Un dels temes més curiosos sobre els esports i la salut del cabell és saber si un programa d'entrenament massa intensiu condueix a la pèrdua del cabell. Bé, ¿l'excés d'esport causa la caiguda del cabell? Segons els experts, a l'edat de 35 anys, dos terços dels homes experimenten una caiguda de cabell significativa, i el 85% d'aquests homes pateixen una pèrdua de cabell significativa.

Poden haver moltes raons que provoquen una caiguda de cabell. Aquest poden incloure factors genètics, alguns medicaments, l'estrès, algunes malalties i la desnutrició, que també causen una greu diferència de nutrients, com proteïnes, zinc, magnesi, calci o ferro.

Quan es tracta de la qüestió de si fer esport causaria o no una caiguda del cabell, aquí és necessari determinar el marc de l'esport extrem. Si és un programa de pes intens, se sap que aquest tipus de dinàmiques cauen alguns canvis en el cos. Però, donat que el creixement del cabell passa dintre dels 3-5 primers anys, és poc probable que aparegui una pèrdua de cabell a causa de l'augment de testosterona immediatament després de començar un programa de tipus intens. Per altra banda, es pot observar un augment en la pèrdua de cabell de patró masculí en les persones que prenen esteroides i altres suplementos dissenyats per augmentar els nivells de testosterona si estan predisposats genèticament. A més, massa suplementos de vitamina A també causen la pèrdua de cabell. Per tant, és poc probable que el seu programa d'aixecament de pes causi una pèrdua directa del cabell. SI estigués preocupat per això, pots obtenir informació contactant amb un mèdic especialista en el tema.