|  |
| --- |
| LogotipoAEDV  Noviembre, 2013.  **NO POO: UNA TENDENCIA PELIGROSA**  Cuidado con la nueva tendencia “eco” que aboga por no usar champú y sustituirlo por agua,  bicarbonato y vinagre: aumenta el riesgo de infecciones del cuero cabelludo. |
|  |
|  |
|  |

**Vinagre o aceites esenciales versus champú**

* El champú es un elemento fundamental en nuestra higiene diaria, así como el arma principal para el dermatólogo en el tratamiento de toda patología que afecte al cuero cabelludo.
* En los últimos años, ha surgido una curiosa corriente, el denominado método

*No Poo*: no usar champú para lavar el cabello. Haciendo un ocurrente juego de palabras (en inglés, *poo* significa caca), los seguidores de este método rechazan el champú, y para lavar su cabello utilizan únicamente agua, o bien otras sustancias como el bicarbonato, el vinagre, la miel o aceites esenciales. Una de las razones para adoptar este método es huir de sustancias artificiales o aditivos químicos que contienen los champús comerciales, y que pueden producir irritaciones en el cuero cabelludo o estropear el pelo. Además, mantienen que al no usar champú, el pelo produciría menos grasa y por tanto se mantendría limpio durante más tiempo.

* Desde el punto de vista dermatológico, se pueden realizar varios comentarios a este método. En primer lugar, el champú elimina la grasa producida por las glándulas sebáceas, donde quedan atrapadas las células muertas del cuero cabelludo, la suciedad, o las sustancias que nos apliquemos en él, como lacas, gominas, etc. **Esta grasa o sebo debe eliminarse periódicamente por razones que van más allá de lo meramente estético, ya que supone una importante fuente de microorganismos que pueden favorecer las infecciones.**

**Ojo con el bicarbonato**

* Es correcto que un lavado excesivo puede aumentar la producción de sebo, aunque no podemos afirmar lo contrario: no lavar en absoluto el cabello no va a hacer que no produzcamos nada de sebo. **La cantidad de grasa que produce cada persona está determinada hormonalmente y no exclusivamente por la cantidad de veces que nos lavemos el pelo.** Es por ello que al seguir este método, muchas personas no logran controlar la grasa sólo con agua y recurren al bicarbonato para eliminarla, pero el pelo no entiende de métodos: si abusamos del bicarbonato conseguiremos el mismo efecto que con el exceso de champú. Además, el bicarbonato tiene un pH más alcalino que el del cuero cabelludo, pudiendo producirnos irritación, y su uso continuado nos puede decolorar el cabello. Los dermatólogos no solemos recomendar un número fijo de veces que se deben lavar el cabello a la semana, ya que esto es muy personal, y además depende de la cantidad de sebo que produzca la persona. Si se ensucia frecuentemente, podemos lavarlo frecuentemente.

**Sí al champú libre de alcohol, fragancias o algunos conservantes**

* Por otro lado, es totalmente cierto que **existen sustancias contenidas en algunos champús que pueden irritar el cuero cabelludo e incluso producir alergia, como son el alcohol, algunos conservantes –el tristemente famoso kathon-, o las fragancias.** Estas sustancias no sólo se encuentran en el champú, sino en cualquier cosmético que nos apliquemos en el cuerpo (cremas hidratantes, geles de baño, desodorantes, perfumes, etc.), por lo que si esta era la razón por la que seguimos este método, nos encontramos que la situación comienza a ser más complicada.
* **El champú más recomendable para un cuero cabelludo sano es un champú suave, los llamados neutros**, que no contenga las sustancias arriba mencionadas. Si tenemos alguna patología del cuero cabelludo, como dermatitis seborreica o psoriasis, se recomienda **combinar el uso de los champús de tratamiento con otros neutros**, para evitar irritar excesivamente la piel. El uso de distintos champús cosméticos como los específicos para pelo rizado, liso o teñido, podemos usarlos indistintamente de forma continua o alternándolos, según nuestra preferencia personal, ya que desde el punto de vista dermatológico no son diferentes, siempre que ninguno de sus componentes nos produzca problemas de irritación o alergia.
* Tampoco debemos engañarnos sobre lo que podemos aportar a nuestro pelo con un champú cosmético: sus componentes no van a atravesar la piel del cuero cabelludo para llegar a la raíz del pelo, sólo van a actuar sobre su tallo. Los célebres champús para caballos con biotina no van a hacer que tengamos el pelo más sano, para eso tenemos que alimentarlo desde el interior.
* ***Por la Dra. Lola Conejo-Mir, dermatóloga de Sevilla y miembro de la AEDV.***

***\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***

***\*Más información en*** [***www.aedv.es***](http://www.aedv.es)***: Actualidad-Notas de prensa/Notas de Congresos y Campañas.***

\**Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

Prensa y Comunicación:

Amelia Larrañaga 656 637 729 ame\_larra@yahoo.es

Silvia Capafons 666 501 497 [silviacapafons@yahoo.es](http://es.f270.mail.yahoo.com/ym/Compose?To=silviacapafons@yahoo.es&YY=85766&y5beta=yes&y5beta=yes&order=down&sort=date&pos=0&view=a&head=b)

Marián Vilá 630 975 157 [marianvila@yahoo.es](http://es.f270.mail.yahoo.com/ym/Compose?To=marianvila@yahoo.es&YY=85766&y5beta=yes&y5beta=yes&order=down&sort=date&pos=0&view=a&head=b)