



O XAMPU VAI PRO RALO

FRASCO NA MIRA

Conheça algumas das substâncias que ganharam má fama e a opinião de especialistas sobre elas

SULFATOS

PARA QUE SERVEM

Limpam e retiram a oleosidade do couro cabeludo.

POR QUE SÃO MALVISTOS

Ressecam e podem ser irritantes para o couro cabeludo.

O QUE DIZEM OS EXPERTS

Cabelos superoleosos às vezes precisam da substância.

PETROLATOS

PARA QUE SERVEM

Ajudam a espalhar as outras substâncias, formando uma capa.

POR QUE SÃO MALVISTOS

Essa camada impregna e tira o brilho dos fios.

O QUE DIZEM OS EXPERTS

Traz pouco risco de alergia. Mas pode entupir os poros.

SILICONES

PARA QUE SERVEM

Para dar brilho e deixar as madeixas fáceis de pentear.

POR QUE SÃO MALVISTOS

Grudam, deixando o cabelo pesado e sem luminosidade.

O QUE DIZEM OS EXPERTS

Criam uma camada protetora. Só que o excesso é prejudicial.

PARABENOS

PARA QUE SERVEM

Barrar a propagação de micro-organismos no couro cabeludo.

POR QUE SÃO MALVISTOS

São partículas tóxicas que fariam mal à saúde.

O QUE DIZEM OS EXPERTS

Só o abuso é capaz de causar alterações hormonais.

Movimento prega que algumas substâncias presentes no produto de limpeza capilar fazem mal para os fios. Investigamos se faz sentido abandoná-los

por KAROLINA BERGAMO
design MAYLA TANFERRI
fotos DULLA

Convencer o consumidor a prestar atenção nos rótulos dos alimentos (e não se entupir de sódio, por exemplo) é uma batalha árdua e contínua. Mas o hábito foi incorporado naturalmente à rotina de um monte de gente que entra no corredor dos itens de beleza para escolher um xampu. Uma das responsáveis por essa mudança comportamental é a expert em cabelos Lorraine Massey. Em seu livro *Manual da Garota Cacheada* (Ed. Best Seller), a inglesa sugere que certas substâncias presentes na maioria dos produtos fazem mais mal do que bem para os fios. De lá pra cá, donos de cabelos enrolados e lisos passaram a desconfiar das fórmulas para limpar as madeixas.

Mas será mesmo que algo desenvolvido para higienizar o couro cabeludo é capaz de trazer prejuízos? De acordo com a farmacêutica Tatiele Katzer, da Universidade de Santa Cruz do Sul (RS), há, sim, uma série de danos que podem ser causados dependendo do produto e da

forma com que ele é utilizado. “Por isso, é importante saber escolher um xampu adequado às suas necessidades e aplicá-lo corretamente”, orienta.

No entanto, para uma parcela crescente da população, a solução tem sido partir para um dos dois métodos divulgados no livro de Lorraine: o *no poo* (sem xampu, em inglês) ou o *low poo* (pouco xampu). Incorporar a primeira linha no cotidiano significa eliminar de vez o item da rotina e usar um tipo específico de condicionador para fazer a limpeza na cabeleira. Já os adeptos do *low poo* buscam marcas que se valem de substâncias menos agressivas. “As pessoas que seguem essa prática vêm aprendendo a se preocupar com o que está nos produtos que consomem”, escreveu a jornalista Marjorie Rodrigues em seu blog, Cabelo Bom, Sim Senhor.

A dermatologista Tatiana Steiner, assessora do Departamento de Cabelos e Unhas da Sociedade Brasileira de Dermatologia, explica que os principais compostos agres-

sos são os sulfatos, incluídos nas fórmulas pelo alto poder de limpeza — o lauril sulfato de sódio é o mais comum (e odiado) entre eles. “Para os cabelos danificados e muito secos, essa molécula acaba sendo mais hostil, porque retira a oleosidade natural dos fios, deixando-os ainda mais ressecados”, explica Tatiana.

Com a popularização do *low poo* — para ter ideia, uma página do Facebook de iniciantes no método possui mais de 130 mil membros —, já é possível encontrar vários xampus sem sulfato nas prateleiras. Entretanto, a lista de componentes a serem evitados não para por aí. A patrulha do xampu também abomina óleos minerais, parafinas e petrolatos. O motivo: o único agente capaz de retirá-los dos fios seria justamente o tal do sulfato.

Agora, os especialistas pedem cautela quando o assunto é abolir completamente o xampu da rotina (o *no poo*). “Isso não é indicado a pessoas com queda de cabelo, excesso de oleosidade e dermati-

te seborreica [a famosa caspa]”, enumera o dermatologista **Claudio Wulkan**, da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Outra questão importante diz respeito ao emprego de soluções caseiras para lavar as madeixas — tem quem recorra ao vinagre, por exemplo. “Não é porque o produto é natural ou caseiro que não danificará o couro cabeludo. Dependendo, pode até queimá-lo”, alerta o médico.

No fim das contas, essa nova tendência sinaliza que precisamos conhecer melhor os fios que recobrem nossa cabeça. Só assim para entender direitinho quais suas peculiaridades e a melhor solução para eles. “As recomendações para cabelos secos são totalmente diferentes daquelas para os tipos normais, oleosos ou coloridos”, reforça Tatiele. Ora, será que o temido sulfato, em doses corretas e combinado a outros elementos, não beneficiaria quem sofre com oleosidade extrema? São questões cabeludas que apenas um especialista vai ajudar a esclarecer. ●

ESPUMA É SINAL DE LIMPEZA?

Nem sempre. Mas a indústria acaba investindo em xampus que formam bolhas aos montes porque essa é uma exigência dos próprios consumidores — eles relacionam sua presença a uma maior sensação de limpeza. O problema é que isso faz com que o sulfato seja utilizado em quantidades desnecessárias.