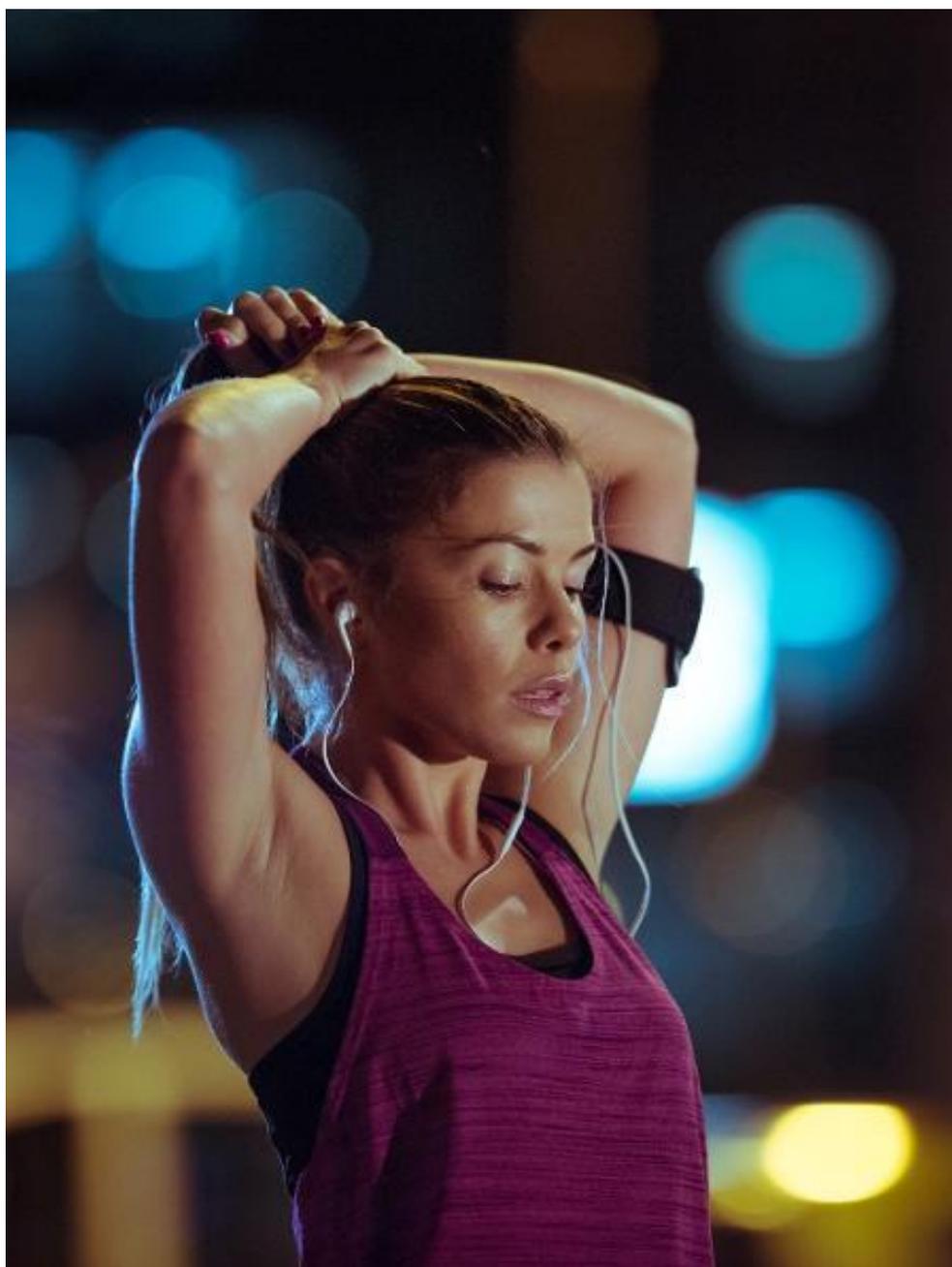


Eterno dilema: lavar ou não os cabelos depois do treino? Saiba o que fazer

Maria Júlia Marques
Do UOL, em São Paulo
12/07/2017 04h15



Tem mesmo que lavar os cabelos sempre depois de treinar? Imagem: iStock

Parece frescura, mas essa é uma dúvida que atrapalha a vida de muitas pessoas que treinam todos os dias: lavar ou não os cabelos sempre? Tem gente que até se sente desestimulado de malhar por conta disso. Esse incomodo aconteceu com Jéssica Jezler Vieira, 25. Quando ela começou a treinar de segunda a sexta-feira não podia nem pensar em deixar de molhar os fios. “Queria lavar os cabelos desesperadamente, achava que ficavam sujos e nojentos”, conta.

Mas com a frequência das lavagens, as madeixas, que eram normais, começaram a ficar oleosas e com aparência suja. A solução foi evitar a água. “Quanto mais lavava, mais óleo aparecia. Comecei a malhar sempre de rabo de cavalo e pular as lavagens. Hoje treino cinco dias e lavo dois.” O macete de Jéssica é secar os fios no fim das aulas. “Solto os cabelos e com o secador tiro o suor, os fios ficaram com mais vida e não parecem gordurosos como quando lavava sempre”.

O suor de cada aula realmente faz com que muita gente corra para banho logo após o exercício. O hábito, no entanto, pode não ser o melhor para a saúde dos seus fios. Abaixo, listamos algumas dúvidas:

Pode lavar todo dia?

Para quem tem cabelo oleoso, lavar diariamente está liberado, segundo **Claudio Wulkan**, dermatologista do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Pessoas que têm o couro cabeludo muito gorduroso contam com glândulas sebáceas ligadas aos fios que produzem óleo em maior escala. Neste caso, se o couro não for lavado com frequência, acumula gordura na raiz dos cabelos e inicia um leve processo irritativo na cabeça, promovendo coceira e até piora nos casos de caspa.

Mas esse não é um processo tão rápido, portanto não há problemas tomar banho de touca dia sim, dia não. Se este for o seu tipo de cabelo, outra dica é lavar na pia só os fios da franja. A técnica disfarça bem a oleosidade e ainda protege a maior parte dos fios da rotina de lavar todos os dias.

Agora, se o cabelo for seco ou crespo, ficar longe da água pode ser melhor. Os fios contam com pouca oleosidade e lavar com frequência pode danificá-los. “Com muita água, estes tipos de cabelos podem ficar mais porosos, causando danos na cutícula --a responsável por deixar os fios mais resistentes” explica Fabiane Brenner, dermatologista membro do Departamento de Cabelos e Unhas da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Se os fios não são nem secos e nem oleosos, também é preciso intercalar as lavagens. Ao limpar muito o couro cabeludo fica sem oleosidade, assim, o corpo pode entender que precisa produzir mais óleo para o cabelo e mesmo lavando todo dia, os fios ficam gordurosos.

E se eu não quiser lavar?

Saiu do treino e não quer molhar os fios? Não tem problema, desde que você seque esse suor. Se o seu tipo de cabelo não for extremamente oleoso, deixar de lavar por um dia não causa danos. O que pode prejudicar é deixar as madeixas muito molhadas.

A umidade na cabeça cria um ambiente propício para os fungos “morarem” e se reproduzirem e o suor têm substâncias que podem servir de alimento para bactérias. Ou seja, criar o hábito de não secar o suor pode lotar sua cabeça de germes. Fora isso, também agrava casos de caspa.

Porém, se você deixar o cabelo secar no sol, vento ou até usar secador para sumir com o suor, problema resolvido.

Existe um número mínimo de lavadas?

Analise seu cabelo e sinta o que é mais adequado para você. O número mínimo de lavadas é de duas a três vezes por semana, de acordo com dica do dermatologista Murilo Drummond, professor do Instituto de Pós-Graduação Carlos Chagas, no Rio de Janeiro. Esta é uma média do tempo preciso para limpar a gordura da cabeça sem que ela cause irritações no couro cabeludo.

Quais os melhores produtinhos e técnicas para proteger os fios?

Quem tem os fios oleosos não precisa ficar tão preocupado, mas quem conta com cabelos secos e decidiu lavar sempre pode usar reparador de pontas para proteção. “Aconselho um de silicone, ele é ótimo pois cria uma barreira em volta do fio e ameniza os danos”, diz Brenner. Leave-in também é outro tipo de produto que pode dar aquela revitalizada nos fios.

Também é possível passar o condicionador antes das lavagens, segundo a dermatologista. A função do xampu é lavar o couro cabeludo e a do condicionador limpa o fio. Passando o condicionador no comprimento antes do xampu garante proteção nas pontas. “A lavagem fica com três passos: você usa o condicionador de início para cuidar e blindar os fios, lava o couro com xampu, que é mais agressivo, e depois hidrata passando novamente o condicionador”, explica Fabiane. Mas não é recomendado usar essa técnica em todas lavagens, já que também é recomendado lavar o fio por inteiro. Essa é só uma maneira de proteger o fio, caso você esteja lavando-o com muita frequência.

Outra dica para quem não tem cabelos oleosos é escolher produtos suaves e menos desengordurantes, que não tirem tanto a oleosidade das madeixas. O excesso de detergente do xampu e condicionador pode desgastar as proteínas da superfície da fibra do cabelo, tirando brilho e força. "Opte por produtos mais leves, com menos sabão e química, como xampu 'low poo' ou sem sal", indica Fabiane.

Xampus a seco podem ser ótimos aliados. Os produtos absorvem a oleosidade do cabelo e o suor, funcionando como uma esponja. Só não abuse do produto, passe umas duas vezes e depois lave, para não deixar muita química nos fios.

Fonte: <https://estilo.uol.com.br/vida-saudavel/noticias/redacao/2017/07/12/o-eterno-dilema-lavar-ou-nao-os-cabelos-depois-de-suar-no-treino.htm>