Careca, barba rala, sobrepeso: o que pode ser culpa da genética

Aquele problema que o incomoda tanto talvez seja herança do seu querido pai

Por **Wevertton Araújo**
23 ago 2017, 15h54

(John Stillwell/Reprodução)

Você provavelmente já deve ter ouvido que os genes maternos são os responsáveis pela queda dos seus cabelos. Pura lenda urbana. O problema também pode ser herdado do pai.

“Essa distribuição genética pode vir dos dois lados, materno e paterno, e se desenvolver de maneira diferente nos filhos”, afirma Juliana Annunciato, dermatologista e tricologista (especialista em cabelo) da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Claro, não dá para culpar seu pai por tudo. Alguns dos maiores incômodos dos homens são apenas características próprias da pessoa, parte do processo de envelhecimento ou ação dos hormônios.

Saiba aqui quais problemas você pode colocar na conta dos genes paternos (e maternos também).

Calvície

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

VERDADE *A calvície, ou alopecia androgenética, pode ser herdada da mãe ou do pai.*

“É uma herança poligênica, não é um gene único, e pode vir dos dois lados”, diz Juliana Annunciato.

A testosterona é a responsável pela manifestação do infortúnio. As mulheres também produzem o hormônio, em menor quantidade. Mas níveis normais de testosterona já podem causar o estrago.

Vale ressaltar que a calvície não tem cura. Boa notícia: tratamentos podem retardar o processo. Hoje, são usados medicamentos tópicos, laser fracionado e microagulhamento.

Substâncias como a finasterida interrompem a queda. E há o implante, mas é caro e pode não funcionar para determinados casos ainda.

Suor excessivo

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

MITO A hiperidrose é uma característica do indivíduo, mas não é hereditária.

O problema é comum nos homens devido à ação da testosterona e não ocorre por, supostamente, o sujeito ter mais glândulas sudoríparas, mas, sim, uma maior atividade delas no local.

Felizmente, há alternativas não cirúrgicas como a aplicação de toxina botulínica, que regula a atividade das glândulas. O botox pode ser aplicado nos pés, mãos e axilas, e seu efeito dura seis meses.

Desodorantes específicos também podem ser indicados. Se o problema acontecer no corpo todo, o especialista deve indicar alguns medicamentos tópicos.

Barba rala

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

VERDADE A falta de barba também é uma característica hereditária e pode vir tanto do pai quanto da mãe.

Mas ela não está relacionada à calvície, pois são genes determinantes diferentes, tampouco à falta de testosterona.

Reposição do hormônio não fará crescer barba num indivíduo geneticamente condicionado a não ter pelos no rosto. Existem tratamentos que podem engrossar os fios, mas as respostas podem não ser satisfatórias para todos os casos.

Oleosidade na pele

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

MITO Culpe a testosterona, e não o pobre do seu pai.

A pele do homem tende a ser mais oleosa justamente por causa da ação do hormônio nas glândulas sebáceas. Isso também significa que a tendência à acne é predominante no homem.

A dermatologista Juliana Annunciato recomenda sempre lavar o rosto com um produto específico para sua pele duas vezes ao dia, mas sem exageros. Muitas lavagens ressecam a pele e causam o efeito rebote.

Dependendo do problema, podem ser recomendados alguns ácidos noturnos que regulam a atividade da glândula.

Aqui, uma boa alimentação também tem papel fundamental: comidas gordurosas e açucaradas estimulam as glândulas e modificam a composição do sebo, piorando a situação.

Problemas da visão

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

DEPENDE Nem todo problema de visão tem caráter hereditário.

Alguns, como dificuldade para ver de perto, fazem parte do processo natural de envelhecimento, e todos terão algum dia.

Fatores como estilo de vida, atividades do dia a dia e estímulos que exercem na visão também influenciam. “Gêmeos idênticos, com exigências diferentes, vão desenvolver problemas diferentes de visão”, explica a oftalmologista Lisia Aoki, do Hospital das Clínicas.

Já problemas como a miopia estão mais ligados aos genes hereditários e podem ser agravados com o uso constante de celulares e computadores (atenção!).

Uma saída é incluir mais atividades ao ar livre na rotina e esquecer os eletrônicos. Nem que só por alguns instantes.

Obesidade

(Rômolo D'Hipólito/VIP)

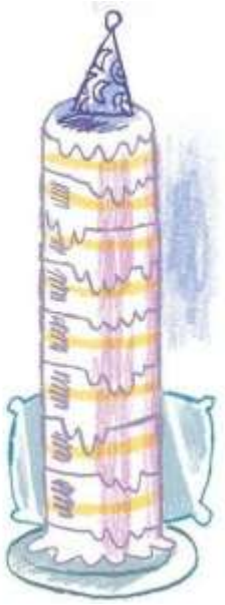
DEPENDE Antes acreditava-se que o problema poderia ser resolvido ingerindo menos calorias e praticando mais atividades físicas.

Hoje há evidências de que a doença depende de outros fatores. A genética pode ser um gatilho, mas a obesidade está associada ao estilo de vida do indivíduo.

Segundo Renato Zilli, endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês, as chamadas doenças crônicas não comunicáveis – as “doenças da modernidade” – são problemas complexos: estresse, privação de sono, má alimentação e sedentarismo se associam ao código genético.

O peso dos seus pais pode não determinar o seu, mas indica que você tem predisposição.

Diabetes



(Rômolo D'Hipólito/VIP)

DEPENDE O diabetes tipo 2 tem uma relação muito forte com a genética.

Há maior propensão se a doença se manifestar em parentes de primeiro grau. No entanto, o endocrinologista Renato Zilli alerta que, assim como a obesidade, o diabetes é multifatorial e depende do ambiente em que o indivíduo está inserido e seus hábitos.

“Uma noite mal dormida aumenta a necessidade de insulina em até 30%”, exemplifica o especialista.

Então, caso você tenha predisposição, faça seus exames de rotina, coma menos e com mais qualidade, durma bem e inclua atividades físicas no dia a dia.

Fonte: https://vip.abril.com.br/cabelo-barba-corpo/careca-barba-rala-sobrepeso-o-que-pode-ser-culpa-da-genetica/