



Olá, aqui é o Bruno Rodrigo falando. Tudo bem com você?



Este é um **PDF interativo**, ou seja, caso você encontre alguma palavra/frase escrita dessa forma: “[assim](#)” basta clicar nela que você será redirecionada para uma pagina com um conteúdo mais aprofundado ou talvez seja o estudo/referencia de algum artigo.

Se eu pude te ajudar de alguma forma, por favor, compartilhe com algum amigo(a) que precisa de um incentivo na dieta.

Se possível, **Me siga** no [Instagram @brdanutricao](#)

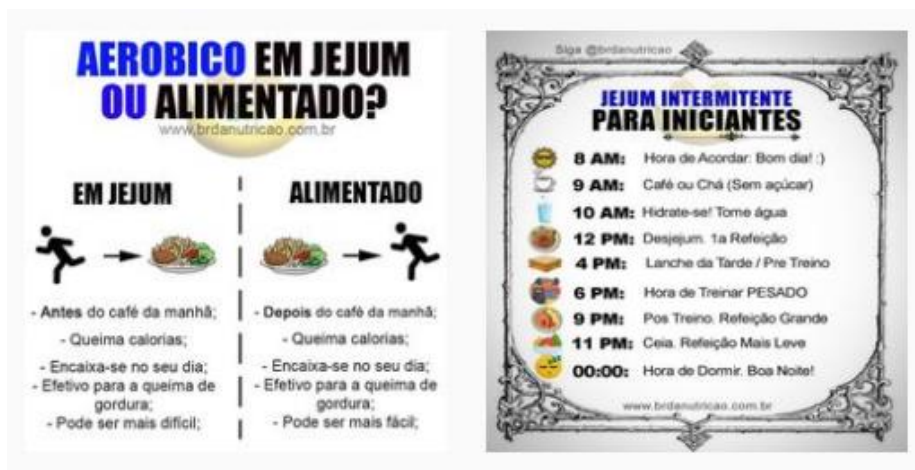
Ainda, Caso se sinta confortável, pode *me marcar nos seus posts/stories*.

Ficarei **feliz** em conhece-lo e trocar experiências.



[Instagram.com/brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)

Algumas postagens que você vai encontrar no Instagram:



Atualmente compartilho lá várias **dicas sobre alimentação e treinos**, além de "macetes"/*hacks* de uma vida saudável.

Também faço vários **sorteios de camisetas** e brindes, além de **descontos de nossos produtos** da [BR da Nutrição](https://www.brdanutricao.com.br).



Em breve quero *compartilhar mais dos meus bastidores*, do meu dia a dia, aquilo que faço etc...

Mas sou um cara **timido**. Me ajude com isso **incentivando e comentando em minhas postagens**.

Se quiser, **pode também compartilhar** comigo o que pensa e **me marcar** em suas postagens. Eu sempre **leio e respondo a todos**.

~

Se puder também, se inscreva em nosso canal no Youtube.



[Youtube.com/BRdaNutrição](https://www.youtube.com/BRdaNutrição)

Aqui eu compartilho vídeos com **muito conteúdo** para ajudar você a **conquistar seus objetivos estéticos o mais rápido possível**. É um dos canais de *fitness* que mais cresce atualmente.

Pretendo também fazer um **Curso GRATUITO sobre Emagrecimento e disponibilizar lá no Youtube**.

Portanto, **não se esqueça de ativar as notificações** (só clicar no tal "sininho")



ative as notificações!

~



[Facebook.com/BRdaNutricao](https://www.facebook.com/BRdaNutricao)

Ai no Face eu compartilho vídeos, imagens, textos etc...

Uma "coisa" muito legal é que **frequentemente eu estou "ao vivo" conversando com o pessoal** lá, tirando dúvidas, dando ideias e tal...*É importante que você esteja lá também...*

~



Blog de Conteúdo: BRdaNutricao.com.br

Este é o portal de conteúdo onde você vai encontrar diversos artigos, passo a passo com estratégias do *básico ao avançado* para emagrecimento, ganho de massa muscular (hipertrofia), saúde e performance. *É fundamental que você coloque nos seus favoritos!*

~



Metodo Emagrecer Comendo MEC: [Treinamento em PDF](#)

Esse é o principal meio de você começar agora a ter **resultados de emagrecimento** e *conquistar a boa forma*, pois é o único **passo a passo** que pega "literalmente pela mão" até a **conquista do peso ideal, sem passar fome, sem dietas extremistas.**

~



Extra: [Assessoria Esportiva Online](#)

Essa é nossa Consultoria *Fitness Online* indicada para quem quer **poupar tempo** e não ter que ficar estudando *como alcançar o corpo que deseja*. Eu simplesmente **vou te passar o caminho mais rápido e mais fácil** para se chegar nos **melhores resultados estéticos**.

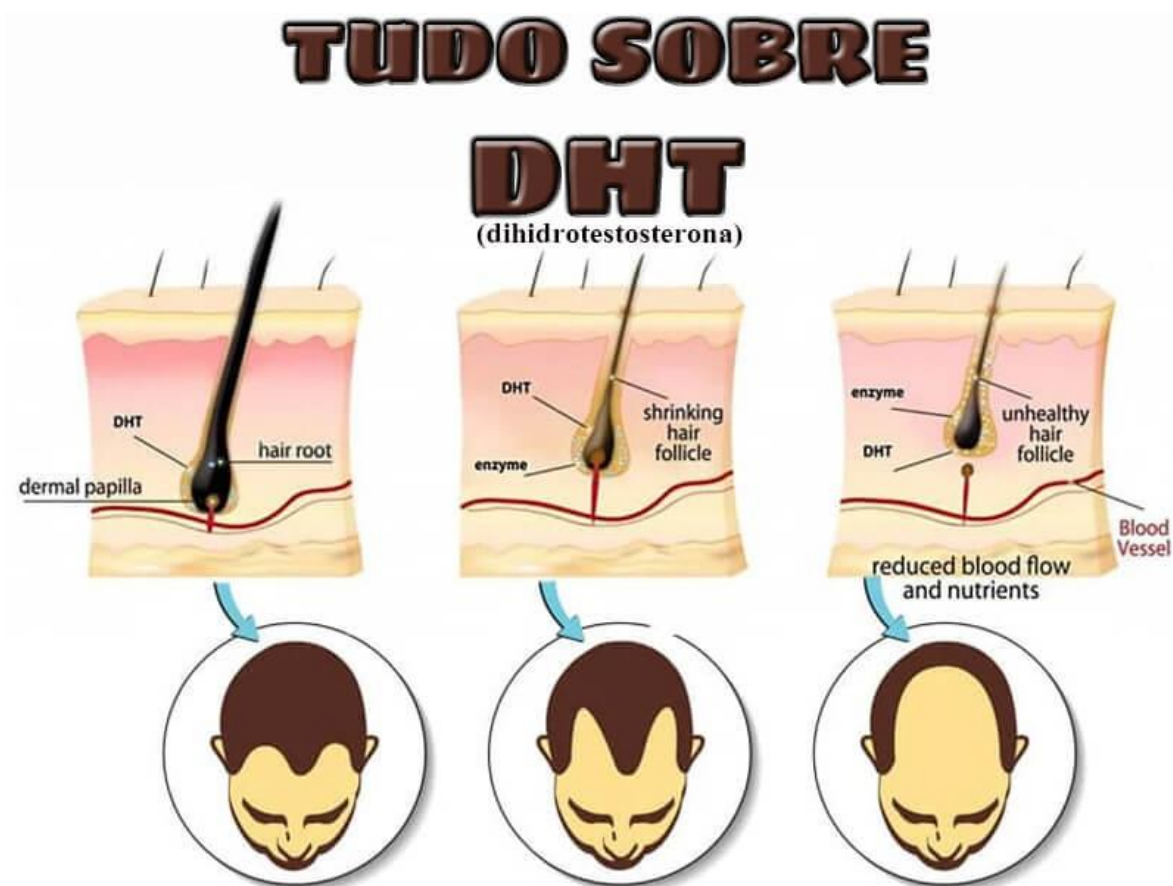
~

Ufa... chega né!

PS: Quando você acessar meu canal do youtube e o Blog, dá uma olhada nos vídeos e artigos, dai me fala **qual outro conteúdo você gostaria de ver**, tá bom...?

TUDO SOBRE Dihidrotestosterona (DHT) e Queda de Cabelo / Calvicie

Neste artigo, pesquisei a fundo absolutamente tudo o que você precisa saber relacionado sobre *dihidrotestosterona (DHT)* e **Queda de Cabelo / Calvicie**.



Creditos da imagem: enciclopediasalud.com

Busquei as melhores informações em grupos médicos avançados, do qual pertenço, e vamos ver a **relação do DHT com a queda de cabelo e calvície**.

Este artigo possui 17 referencias pautadas na ciência, comprovando tudo aqui escrito através de estudos de revisão. [Clique aqui](#) para saber mais sobre nossas diretrizes.

Então, para começar...

O que É DHT dihidrotestosterona?

DHT é a abreviação de *dihidrotestosterona*, um hormônio sexual androgênico que influencia no desenvolvimento de características sexuais (como pelos, modificação de voz, etc).

Porem, ele pode fazer justamente o *oposto* e, ao invés de aumentar a quantidade de pelos, pode proporcionar uma **queda de cabelo mais rápida e antes do esperado** – em especial, os cabelos da cabeça.

Mulheres também podem experimentar esse tipo de queda de cabelo – principalmente se fazem uso de ergogênicos (~~leia-se: anabolizantes~~)

Há certos **tratamentos para combater a calvície**, especificamente **atacando diretamente o DHT**.

Vamos falar nesse artigo como a *dihidrotestosterona* DHT funciona, como ele está relacionado com a queda de cabelo e com os níveis de testosterona, e o que você pode fazer para **curar a calvície** (ou, ao menos, atrasá-la um pouco).

Permita-nos fazer um planejamento 100% eficaz visando alcançar seus objetivos estéticos. Saiba mais aqui:

Como AGE o DHT dihidrotestosterona no corpo?

- **DHT regula os receptores alfa e beta adrenérgicos**
- a dihidrotestosterona **DHT pode aumentar a densidade do receptor alfa-1**
- DHT aumenta a densidade do receptor de serotonina 5-HT1A influenciando os receptores A1-Adr.
- **DHT facilita a liberação de epinefrina (adrenalina)**
- **DHT reduz a serotonina e seus receptores, inibindo a influência do estrogênio no cérebro** (mas atuando principalmente em se opor aos receptores 5-HT2A, 2C e 5-HT4)
- **DHT aumenta a força do sistema nervoso** e regula a pressão sanguínea. [\[1\]](#)

DHT dihidrotestosterona *influencia os receptores A1 adrenérgicos*, o que gera respostas de “luta e fuga” (adrenalina), sistema nervoso simpático, e principalmente o aumento de pressão – inotropismo (força cardíaca aguda).

Só que ao aumentar essas respostas, por *feedback negativo* ocorre um *aumento na quantidade de receptores de serotonina*, para que também se aumente uma resposta de tranquilidade e bem estar. Assim, o corpo entra em homeostase novamente.

DHT dihidrotestosterona, na presença de serotonina, *pode ser tranquilizante e diminuir o [comportamento agressivo](#)* (via receptores 1A e 1B de serotonina 5-HT).

Porém, **esse efeito pode ser sobreposto pelos efeitos que DHT promove sobre os receptores adrenérgicos, que geram aquele comportamento que falei anteriormente, de “luta e fuga”**.

Conclui o estudo: “O DHT promove a atividade da serotonina 5-HT 1A / 1B e *pode reduzir a agressão na presença de serotonina*. Embora isso possa ser facilmente superado pelos **efeitos pró-adrenérgicos do DHT**”. [2]

RESUMINDO: O DHT dihidrotestosterona, através de múltiplos caminhos neurais, aumenta: a força do sistema nervoso, os níveis de adrenalina, e aumenta o GABA. Podendo diminuir a prolactina (supondo que você tem a produção de dopamina suficiente também), a serotonina e seus receptores.

Isso significa que o DHT dihidrotestosterona tem **efeitos positivos sobre as células nervosas**.

Ao **reduzir a prolactina e estrogênio** (e, posteriormente, a serotonina), **regulando** também as **catecolaminas**, o DHT dihidrotestosterona pode definitivamente **umentar a libido** e **aliviar a ansiedade sexual** (na maioria dos indivíduos) **umentando o GABA**.

DHT aumenta GABA, que, por consequência, pode aumentar a libido e aliviar a ansiedade sexual

O Que o dihidrotestosterona DHT FAZ?

Dihidrotestosterona **DHT** é um **derivado da testosterona**.

Testosterona é um hormônio presente tanto em homem quanto em mulheres. Você sabia disso? A diferença está apenas na quantidade.

Tanto a testosterona quanto o DHT são androgênicos, ou seja, contribuem para as **características sexuais masculinas** quando você está passando pela puberdade/adolescência.

Algumas dessas características são:

- **Alteração na voz;**
- **aumento de pêlos** no corpo
- **aumento da massa muscular**
- crescimento do pênis, escroto e testículos (quando se inicia a produção de esperma)
- mudanças na forma como a gordura é armazenada ao redor do corpo (por isso algumas mulheres tem o corpo em formato de 'pera', ou mais quadradas, etc)

Conforme você envelhece, a testosterona e o DHT terão outras funções em seu corpo, como a **manutenção geral da sua massa muscular** e **melhora da sua saúde sexual e fertilidade**.

Homens, por natureza, tem mais testosterona presente em seus corpos. Cerca de **10% da testosterona em homens adultos é convertida em DHT** com ajuda de uma *enzima* chamada *5-alpha-reductase* (**5-AR** – guarde bem esse nome).

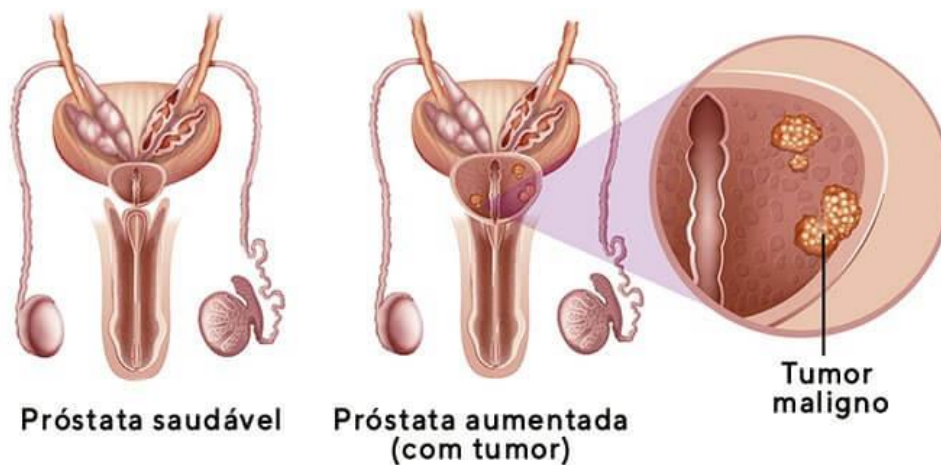
Uma vez que ela está circulando na sua corrente sanguínea, O DHT pode então se conectar a receptores nos folículos capilares do couro cabeludo, fazendo com que eles encolham (ficam finos) e se tornem menos capazes de sustentar um cabelo fortalecido e saudável.

Fora a queda de cabelo, o DHT pode ser potencialmente perigoso em outras questões, além do cabelo.

Pesquisas relacionam o dihidrotestosterona **DHT alto** com alguns problemas como:

- **cicatrização lenta** da pele – após uma lesão;
- **próstata aumentada**;
- **câncer de próstata**;
- **doença cardíaca coronária** (doenças do coração);

Câncer de próstata



DHT *dihidrotestosterona* alto pode causar cancer de prostata. Creditos da imagem: leforte.com.br

RESUMINDO: DHT dihidrotestosterona é um hormônio sexual androgênico que influencia no desenvolvimento de características sexuais e, níveis mais altos estão relacionados a queda de cabelo, tanto em homens quanto em mulheres.

Níveis de dihidrotestosterona DHT BAIXO

Como vimos, **níveis altos de DHT podem trazer riscos para a saúde**, porém, do mesmo modo, **ter POUCO DHT** dihidrotestosterona circulante também pode causar problemas. (~~para tudo na vida deve haver um “equilíbrio”~~).

Baixos níveis de DHT podem trazer certas complicações sexuais, como por exemplo, o *desenvolvimento sexual* fica *prejudicado* à medida que se passa pela puberdade/adolescência.

dihidrotestosterona **DHT baixo pode causar atrasos no início da puberdade para todos os sexos.**

Contudo, **níveis baixos de DHT** dihidrotestosterona **não parecem ter muitos efeitos negativos sobre as *mulheres***. (mais pesquisas precisam ser feitas sobre isso)

Já nos *homens*, o **DHT baixo pode causar:**

- **desenvolvimento tardio ou incompleto de órgãos sexuais** (como o pênis ou testículos);
- **alterações na distribuição da gordura corporal** – podendo, por exemplo, causar **ginecomastia**;
- **aumento do risco de desenvolver tumores agressivos da próstata (câncer);**

RESUMINDO: Dihidrotestosterona DHT alto pode trazer riscos para a saúde (como câncer de próstata e doenças cardíacas). Da mesma forma, DHT baixo também traz complicações como prejuízos no desenvolvimento sexual durante a puberdade e alterações na distribuição da gordura corporal.

Por Que o DHT dihidrotestosterona Pode Afetar as Pessoas Diferentemente?

Tudo bem, eu sei que cada pessoa é única, mas vamos entender mais a fundo o por quê?

Sua propensão a queda de cabelo é Genético, o que significa que é transmitido o gene através da sua família.



Calvície é genético, transmitido pelo gene materno.

O interessante é que muita gente deve achar que essa propensão a calvície é pelo *gene paterno*, mas na verdade ele vem da mãe (gene materno).

Curiosidade: Você sabia que até o tamanho e formato da cabeça também podem contribuir para a rapidez com que o DHT dihidrotestosterona encolhe os folículos capilares?!

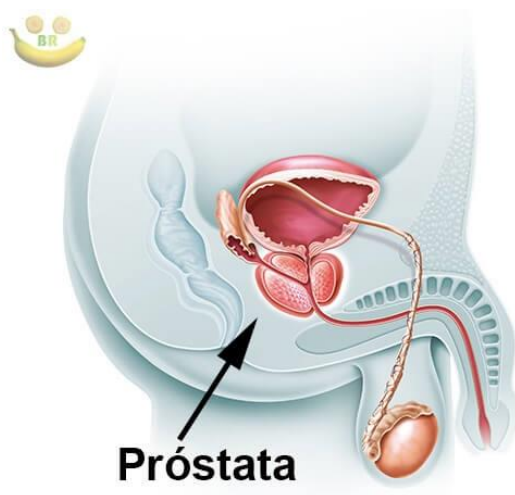
DHT e Prostata

A próstata é onde se encontra a **maior concentração de DHT** dihidrotestosterona no corpo do homem.

Fazendo uma analogia bem simples: o DHT tem para a próstata a importância que o óleo e a gasolina tem para o motor de um carro.

O DHT dihidrotestosterona lubrifica a próstata e mantém seu tamanho, além de *estimular e manter o órgão funcionando*.

E qual a importância da próstata?



PROSTATA – onde se encontra a **maior concentração de DHT** dihidrotestosterona no homem

Pois bem, **sem próstata o pênis não funciona**. “Apenas isso”.

Homens que são submetidos a *prostatectomia total* (retirada completa da próstata), apresentam:

- impotência,
- diminuição do tamanho do pênis,
- alteração do tecido do corpo cavernoso peniano (o tecido passa a ser cartilaginoso, prejudicando a capacidade de ereção),
- [doença de Peyronie](#) (cicatriz no tecido peniano, causa deformação e dor),
- entre outros problemas.

Logo, podemos dizer que o **DHT** dihidrotestosterona **é fundamental para manter a estrutura e a saúde do pênis.**

Existem casos mais sérios de homens afetados pela Finasterida (o que vem sendo chamado de Síndrome Pós Finasterida) em que eles apresentam alguns desses problemas.



Finasterida – bloqueador de DHT

O que significa que a **inibição** de *5 alpha reductase* nesses homens foi tão forte que **afetou seriamente suas próstatas** (mais uma vez, estes pacientes são os casos mais graves de SPF, **não são a maioria dos casos**).

E o pior é que a Finasterida causa encolhimento da próstata e esse encolhimento se dá por apoptose (morte celular).

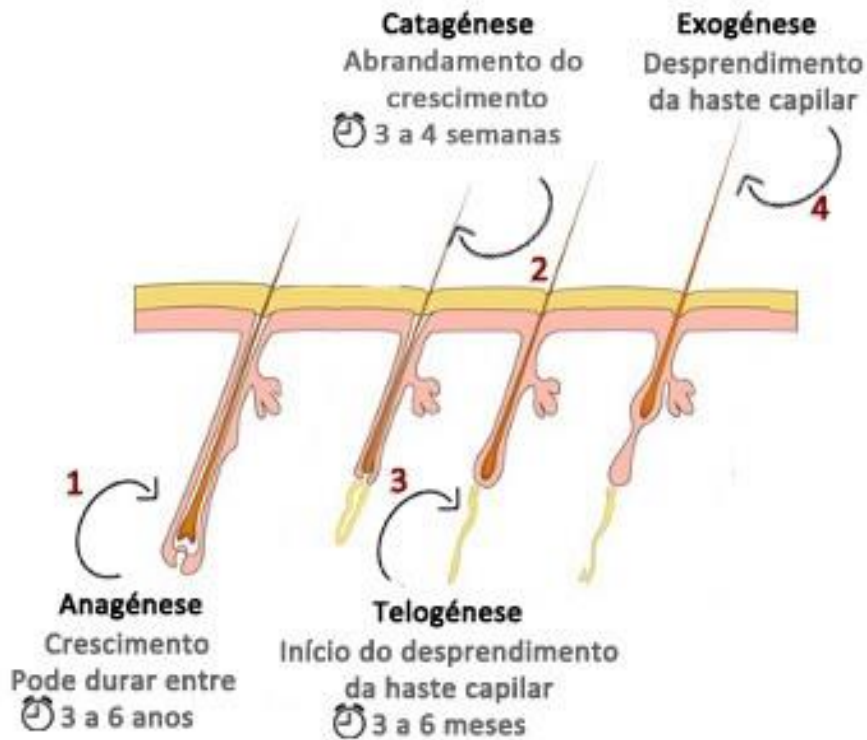
Isso significa que dependendo de como isso se dá no corpo (tempo de uso, sensibilidade à droga, propensão, idade, quanto de DHT a próstata consegue manter internamente mesmo durante o uso de Finasterida e uma centena de fatores que não conhecemos ainda) **a próstata pode sofrer consequências mais sérias por causa do uso de Finasterida.**

Nota do Autor (N.A): Farei um artigo separado só falando sobre a Síndrome Pós-Finasterida SPF. Deixe nos comentários para eu saber se lhes interessa essa informação.

A Relação do DHT dihidrotestosterona com a Queda de Cabelo

Vamos entender agora *como o DHT dihidrotestosterona pode influenciar na perda de cabelo (calvice).*

Os pelos do seu corpo crescem a partir de estruturas abaixo da pele, conhecidas como *folículos*, que são cápsulas minúsculas que contêm um único fio de cabelo.



Ciclo do Crescimento Capilar

O cabelo dentro de um folículo geralmente passa por um ciclo de *crescimento* que dura cerca de **dois a seis anos**.

Mesmo se você raspar ou cortar o cabelo, o mesmo cabelo voltará a crescer do folículo a partir da raiz do cabelo contido no folículo.

No final deste ciclo, o cabelo entra no que é conhecido como “*Fase de Repouso*”, antes de realmente cair (alguns meses depois).

Então, o folículo produz um novo cabelo e o ciclo recomeça.

Altos níveis de andrógenos, incluindo DHT dihidrotestosterona, podem **encolher os folículos capilares**, bem como *diminuir esse ciclo*, fazendo com que o *cabelo cresça mais fino e quebradiço*, além de **cair mais rápido** – o que *causa a queda de cabelo*.

dihidrotestosterona **DHT alto** também pode fazer com que leve mais tempo para seus folículos produzir novos cabelos – uma vez que os cabelos velhos já caíram.


Algumas pessoas são mais vulneráveis a esses efeitos do DHT diidrotestosterona no cabelo do couro cabeludo, com base em variações no gene do receptor de andrógeno (AR).

Receptores androgênicos são proteínas que permitem que hormônios como testosterona e DHT se liguem a eles.

Essa atividade de ligação normalmente resulta em processos hormonais normais, como o *crescimento de pêlos no corpo*.

Porém, *variações no gene da AR podem aumentar a receptividade androgênica nos folículos do couro cabeludo*, aumentando a probabilidade de ocorrência de perda de cabelo nos homens.

Veja abaixo meu exame de DHT (estava tão alto que nem conseguiram estipular precisamente rs)



Subsistema de Análises Clínicas e Imunológicas - SISAAC

Nº da Guia: 2028839 Data Coleta: 10/08/2019
Cliente: BRUNO ADAS FERNANDES Data Nascimento: 05/10/1992
Médico: ~~Dr. MARILIANO COSTA FERREIRA~~

DIHIDROTESTOSTERONA-DHT
Material: Sangue
Metodo: Enzimaimunoensaio

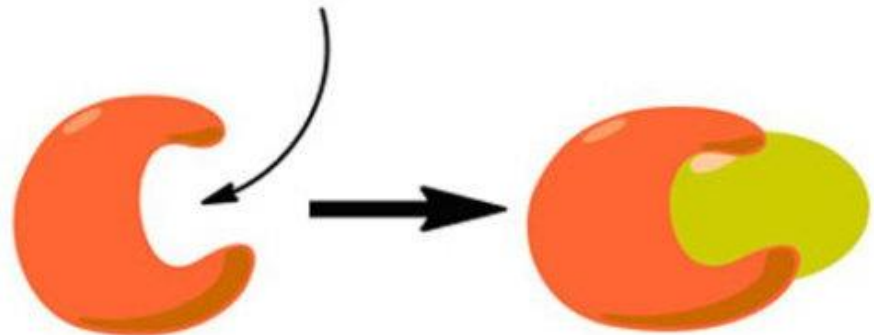
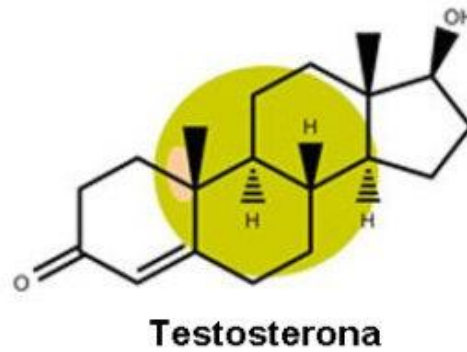
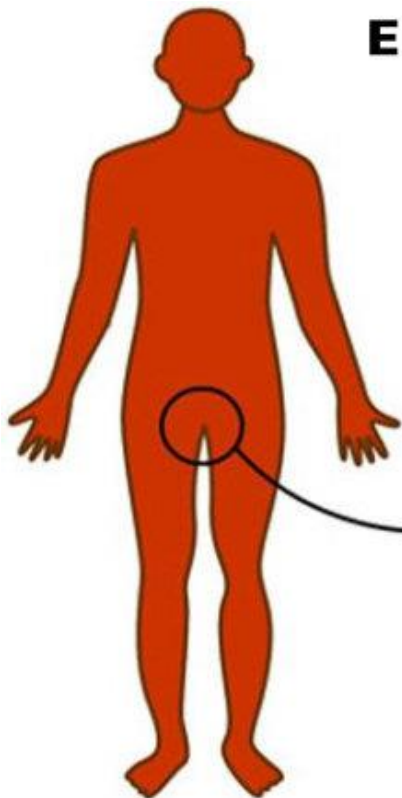
: Superior a 2.500,00

Valor de referência:
Homens.....: 250.0 a 990.0 pg/mL

Mulheres:
Pre-menopausa.....: 24.0 a 368.0 pg/mL
Pos-menopausa.....: 10.0 a 181.0 pg/mL

Exame de DHT

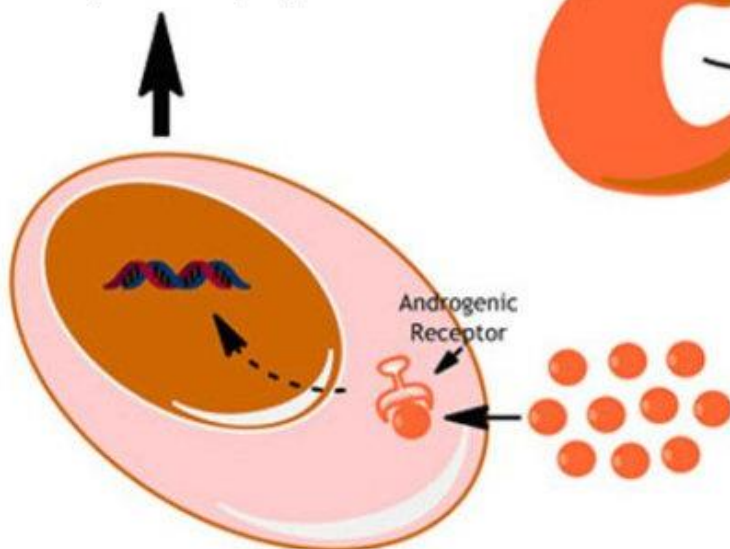
EFEITOS DO DHT NA QUEDA DE CABELO



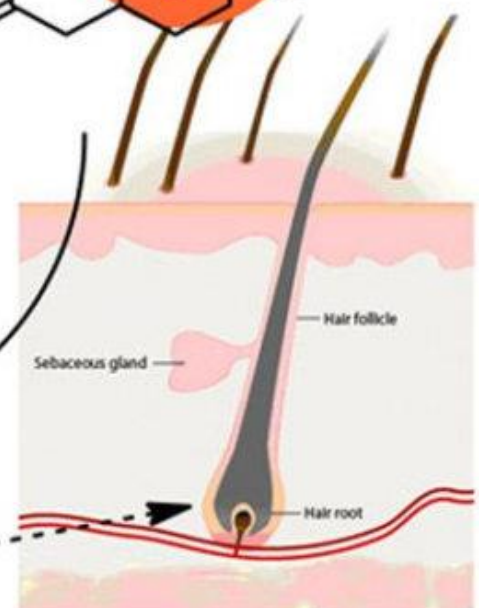
5 Alpha Reductase

- diminuição da circulação de sangue nos folículos capilares fazendo com que ele encolha/fique mais fino;
- redução da produção de queratina ("proteína capilar");
- a divisão celular é interrompida e o fio de cabelo se torna menos ligado/firme ao folículo;
- maior oleosidade e produção de caspa/sebo (células epiteliais rompidas) com toxinas.

DHT



célula epitelial que envolve o folículo capilar



Efeitos do DHT dihidrotestosterona na Queda de Cabelo – Creditos da imagem: tricimax.com | Tradução: Bruno Rodrigo (BR da Nutrição)

Agora que entendemos a *relação do DHT dihidrotestosterona com a queda de cabelo (calvicie)*, vimos que a testosterona esta diretamente ligada. Vamos entender mais a fundo o por quê.

Você deve saber que a testosterona é o hormônio andrógeno mais abundante e ativo no corpo do homem, não é mesmo?! Ela é responsável por vários processos sexuais e fisiológicos, incluindo:

- regulação dos níveis de hormônios androgênicos no corpo;
- **preservação da densidade óssea e a massa muscular**;
- ajuda na **distribuição de gordura** pelo corpo;
- **influencia e ajusta o humor** e emoções;
- **regulação da produção de esperma.**

DHT por ser um derivado da testosterona, desempenha papel em algumas das funções sexuais e processos fisiológicos da testosterona, e na verdade, é muito mais forte (e importante) do que parece.

O DHT dihidrotestosterona *pode se ligar a um receptor andrógeno por mais tempo, aumentando o impacto da produção de testosterona* por todo o corpo.

Agora chegou na parte que todos queremos saber: **Como abaixar** esse “bendito” (ou não) **DHT**?

N.A: *Eu não gosto muito dele... me deixou careca antes da hora 😊*

COMO DIMINUIR O DHT dihidrotestosterona?

Para diminuir o DHT há vários **medicamentos** relacionados e que, a maioria deles, foi **provado sua eficácia** [1] especialmente por atingir a produção de DHT dihidrotestosterona e sua ligação ao receptor.

Temos dois principais tipos de medicamentos que combatem o DHT:

1- Bloqueadores de DHT dihidrotestosterona

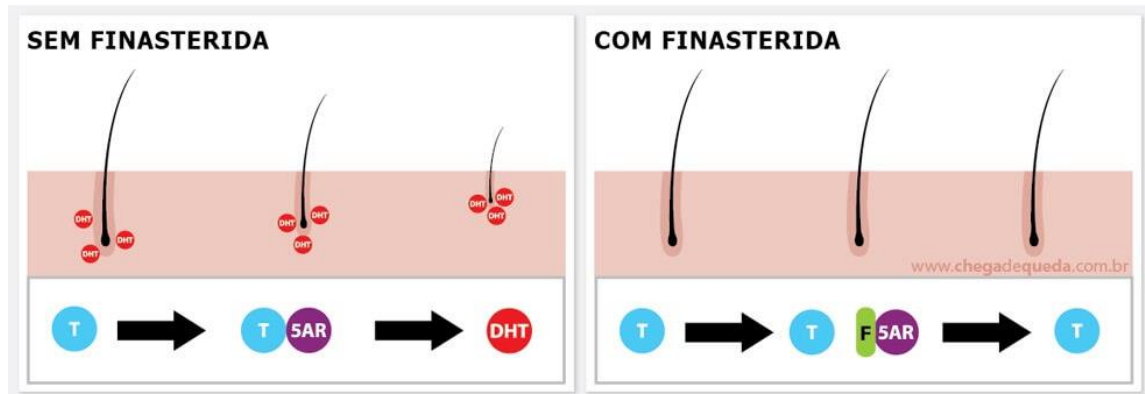
Medicamentos bloqueadores de DHT previnem/bloqueiam a dihidrotestosterona de se ligar ao receptor 5-AR, incluindo os receptores do couro cabeludo que permitem o DHT agir e encolher os folículos (queda de cabelo).

2- Inibidores de DHT dihidrotestosterona

Os inibidores de DHT já são mais “suaves”. Esses são capazes apenas de **inibir/reduzir** (e *não bloquear*, como o anterior) a produção de DHT dihidrotestosterona do corpo.

Vamos ver agora quais **medicamentos** são **indicados para a calvície e queda de cabelo:**

Finasterida



Finasterida age bloqueando o DHT de se ligar aos receptores 5-AR

O *mais conhecido* entre aqueles que buscam cessar a queda de cabelo. É um medicamento oral e *não precisa de receita* para ser comprado. Sendo vendido livremente pela internet ou manipulado a substancia em farmácias de manipulação.

O finasterida tem uma **taxa de 87% de sucesso em um estudo feito em 2012 com 3,177 homens e foi observado baixos efeitos colaterais.** [2]

Esse medicamento se liga aos receptores 5-AR bloqueando o DHT de se ligar a eles. Isso ajuda a manter o DHT longe dos receptores do folículo capilar e evitar que os fios caíam.

Minoxidil



Outro bastante famoso. Esse *eu mesmo uso*, porém, não vejo muitos efeitos positivos e parece ser o **mais tranquilo em relação ao uso**.

Minoxidil é um **vasodilatador**. Isso significa que **ajuda a alargar os vasos sanguíneos**, para que o sangue possa passar mais facilmente.

Ele **pode ajudar a promover o crescimento capilar quando aplicado diretamente nas falhas dos cabelos**.

Espironolactona



A espironolactona ([aldactone](#)) é um medicamento **antagonista do receptor da aldosterona** e **indicado para tratar retenção de líquidos** proveniente de doença hepática e renal.

Apesar disso, alguns médicos tem indicado e prescrito esse medicamento para **queda de cabelo**.

Recentemente, descobriu-se que esse medicamento pode contribuir para o **combate à queda de cabelo causada pela alopecia androgenética (calvicie)**.

Veremos mais abaixo, em detalhes, que essa condição está associada a **produção excessiva de hormônios sexuais** (testosterona).

Espironolactona é geralmente **prescrito e indicado quando outros tratamentos** (como minoxidil, por exemplo) **não funcionam**.

A espironolactona age bloqueando o DHT dihidrotestosterona e, por essa razão, pode diminuir tanto a queda de cabelo quanto o aparecimento de acnes.

[2]

Esse medicamento é **indicado para a queda de cabelo em mulheres**. [3] Isso porque ele considerado “anti-androgenico” (justamente por conta desse fato dele bloquear a ação do DHT).

Além disso, há a possibilidade da espironolactona causar ginecomastia. Segundo [esse estudo](#), a espironolactona **induz a ginecomastia** de 3 formas:

- bloqueando a produção de andrógenos,
- impedindo a ligação dos andrógenos aos seus receptores e
- aumentando os níveis de estrogênio total e livre

[Ginecomastia](#) se desenvolve justamente por conta de alterações na proporção de testosterona e estrogênio.

Biotina

Também conhecido como **vitamina H**, é uma vitamina que *faz parte do complexo B* e que ajuda a converter alimentos e bebidas que você consome em energia para o corpo.

Além disso a biotina ajuda na questão de **melhorar e manter o níveis de queratina**, um tipo de proteína presente nos cabelos, unhas e pele.

Vale ressaltar que as pesquisas não são conclusivas do por que a biotina ser importante para os níveis de queratina no corpo.

Contudo, [um estudo](#) feito em 2015 mostra que a biotina ajuda sim o cabelo a crescer novamente e ainda a manter os fios restantes.

N.A: Eu, particularmente, não uso. Mas irei testar. Afinal, “mau” não vai fazer. Pode ser placebo ou uma “arma” a mais no combate a queda de cabelo/calvície.

Você pode tomar biotina como um suplemento oral, mas também pode encontrá-lo em alimentos como a *gema dos [ovos](#), em nozes e outros [grãos integrais](#).*

Óleo de Semente de Abóbora

Este é bloqueador de DHT ‘natural’ (por assim dizer) que demonstrou ter algum sucesso sobre a **manutenção e crescimento de cabelo**.

Um estudo de 2014 feito em **76 homens com calvície e queda de cabelo mostrou um aumento de 40% na contagem média de cabelos** no couro cabeludo depois de tomar 400mg de óleo de semente de abóbora todos os dias durante 24 semanas. [\[3\]](#)

Cafeína

~~Meu amado café! Sempre soube que ele era ótimo rs~~

Certo, vamos ser realistas, existe MUITO pouca pesquisa sobre se a [cafeína](#) Realmente pode promover o crescimento do cabelo.

Contudo [um estudo de 2014](#) sugere que a cafeína pode sim ajudar a prevenir a queda de cabelos da seguinte forma:

- fazendo os cabelos crescerem mais
- estendendo a fase de crescimento do cabelo
- promovendo a produção de queratina.

Porém, sou suspeito para confirmar isso. Afinal, eu tomo um litro de [café](#) todos os dias e meus cabelos ainda caem rs 😞

(ou será que iriam cair muito mais rápido se eu não tomasse o tanto de café que eu tomo?! Fica ai a questão)

Vitamina B12 e B6

Já é sabido da importância das vitaminas, principalmente as do complexo B, para a saúde em geral.

Deficiências em vitaminas do complexo B, especialmente a **B6** ou **B12**, *podem causar* vários sintomas, incluindo a *queda de cabelo*.

Não é atoa que a primeira recomendação dos médicos, quando seus pacientes reclamam de queda de cabelo e unhas quebradiças, é a *suplementação de vitaminas*.

As vitaminas do complexo B são nutrientes essenciais para a saúde geral e, embora tomar suplementos de B12 ou B6 **não ajude a restaurar o cabelo perdido, as vitaminas podem ajudar a tornar o cabelo mais espesso e saudável**, melhorando o fluxo sanguíneo para os folículos do couro cabeludo.

Saw Palmetto



Saw Palmetto 450mg-250 Cáps 100%

Importado

por Sundown

★★★★★ 1 classificação

Por: R\$348,80

Em até 10x R\$ 34,88 sem juros [Calculadora de prestações](#)

Alguns homens iniciam o tratamento contra a queda de cabelo com um suplemento conhecido como *Saw Palmetto*, na tentativa de **fugir dos efeitos colaterais da finasterida**.

Infelizmente, o **Saw Palmetto também é um inibidor de 5 alpha reductase**.

Assim, **reduz o nível de DHT e pode causar os mesmos efeitos colaterais que a finasterida**.

N.A: Galera, eu confesso que achava o Saw Palmetto mais “leve”, igual o Minoxidil. Mas, observem esse estudo >>[aqui](#).

Segue a conclusão do estudo: Homens tratados com saw palmetto e finasterida observaram valores semelhantes em relação aos problemas de prostata.

“A supressão induzida por saw palmetto dos níveis de DHT prostático, foi modesta, mas significativa em um estudo randomizado. Apoiando-se a

hipótese de que *a inibição da enzima 5-alfa redutase é um mecanismo de ação dessa substância*“.

Li relatos de homens que nunca usaram finasterida, mas se trataram apenas com Saw Palmetto. Estes **apresentam o mesmo quadro de síndrome pós finasterida** SPF.

Infelizmente, **a forma como o saw palmetto atinge os homens também parece ser semelhante ao finasterida.**

Alguns podem não apresentar qualquer efeito colateral, outros desenvolvem efeitos temporários que passam ao parar o remédio e um terceiro grupo desenvolve efeitos permanentes e irreversíveis que não passam mesmo após anos depois de interromper o tratamento.

Essa é a “maravilha” do corpo humano. Afinal, somos todos seres individuais/unicos.

EFEITOS COLATERAIS dos Bloqueadores de DHT:

EFEITOS Secundários dos Bloqueadores de DHT

Foram observados alguns efeitos colaterais dos bloqueadores de DHT dihidrotestosterona que incluem:

- **disfunção erétil;**
- ejacular muito cedo (**ejaculação precoce**) ou demorar muito;
- desenvolvimento de gordura e sensibilidade ao redor da área mamária (**ginecomastia**)

- erupção cutânea;
- sintomas de gripe/resfriado;
- dor no corpo/mal estar;
- baixa imunidade;
- vômito;
- escurecimento e espessamento dos pêlos faciais e da parte superior do corpo

Quando você inibe o DHT dihidrotestosterona, que é o caso do minoxidil e outros mais “leves”, não tem tanto problema quando comparado a um bloqueador, como o finasterida, que envolve a 5-AR.

A 5-alfa redutase (5-AR), no cérebro, não apenas tem a função de reduzir testosterona em DHT, mas também de diminuir a produção de diversos neuroesteroides e neurotransmissores a partir de substratos bem amplos.

Boa parte desses exibem ação moduladora sobre GABA, glutamato e serotonina que estão envolvidos com o emocional, prazer e felicidade.

Ou seja, daí que leva aos diversos sintomas após (ou durante) o uso de finasterida – comumente chamado como “Síndrome Pós Finasterida”.

Quer um especialista para dizer exatamente o que você precisa comer no seu dia-a-dia? Conheça sobre nossa Consultoria Fitness:

Clique logo acima para mais informações.

OUTRAS CAUSAS de Queda de Cabelo

Saiba que DHT dihidrotestosterona não é a única razão pela qual você pode estar vendo o cabelo afinando ou caindo.

Por isso, é importante sempre fazer exames para saber exatamente o que está acontecendo com seu corpo.

Aqui estão algumas outras razões pelas quais você possa estar perdendo o cabelo (irei citar os mais conhecidos):

1- Alopecia Areata

Alopecia ou **calvície** – pode surgir como uma falha na barba ou no cabelo.

Alopecia Androgenética ou **calvície** é a perda de cabelo em parte da cabeça ou do corpo. Na maioria dos casos, a queda de cabelo ocorre no couro cabeludo da cabeça.

Trata-se de uma **condição em que seu corpo ataca os folículos capilares da cabeça ou em qualquer parte do corpo.**

Talvez você possa notar pequenas falhas de cabelo ou barba, saiba que, eventualmente, essa condição pode ocasionar uma calvície completa. Seja na cabeça, sobrancelhas, pêlos faciais e corporais.

O quanto antes você notar e procurar um médico, mais rápido e melhor será o tratamento. O médico responsável e especialista em cabelos chama-se Tricologista.

2- Problemas na Tireoide

Problemas que façam a glândula da tireoide produzir **muito (hipertireoidismo)** ou **pouco (hipotireoidismo)** de certos hormônios da tireoide **podem resultar na queda de cabelo no couro cabeludo**.

3- Doença Celíaca

A [doença celíaca](#) é uma **condição auto-imune que causa disfunção digestiva em resposta à ingestão de glúten**, uma proteína comumente encontrada em alimentos como pão e outros grãos. *A queda de cabelo é um sintoma dessa condição.*

4- Dieta Restritivas

Eu frequento grupos de [jejum intermitente](#) no Facebook e, uma coisa que eu percebi é que, muitas mulheres reclamavam que estavam perdendo cabelo enquanto realizavam o jejum.

Resolvi, então, pesquisar mais a fundo e descobri que, não só [o jejum intermitente](#), mas toda estratégia alimentar (dieta) que gere um deficit calórico, é capaz de causar a queda de cabelo.^[4]

A queda de cabelo após o emagrecimento é geralmente associada a uma condição chamada [Eflúvio Telógeno](#).

Essa condição ocorre devido a flutuação no [Índice de Massa Corporal](#) (IMC) causando um [estresse físico](#). Assim, é sinalizado aos folículos capilares a entrarem em um estágio de inatividade. Portanto, a perda de peso deve ser gradual.

CONCLUSÃO E MINHA OPINIÃO

DHT dihidrotestosterona é uma causa bem conhecida e importante que está relacionada a queda de cabelo por parte dos homens.

Está ligada tanto à sua **predisposição genética natural** à queda de cabelos quanto aos processos naturais do corpo que fazem com que você perca cabelo à medida que envelhece.

Existem muitos **tratamentos contra a queda de cabelo relacionados ao DHT** como vimos ao longo deste texto.

Recomendo: Experimente passar uma solução de 5% *minoxidil* e 10% *propilenoglicol* no couro cabeludo (quando estiver seco) e também **lave seu cabelo 4-5x na semana com cetoconazol**.

Contudo, aconselho você primeiro a *conversar com um médico*, em especial, um **especialista (tricologista)**. Pois nem todos os tratamentos podem ser seguros ou eficazes para você.

Pesquise bem antes de tomar alguma decisão e usar medicamentos, pois como diz um grande amigo “*não existe almoço grátis*”; e, algo que **parece inofensivo**, a primeira vista, **pode bagunçar todo seu interior hormonal** (e, por consequência, o emocional).

Diminuir a queda de cabelo pode fazer você se sentir mais confiante sobre sua aparência no dia a dia. Se as “madeixas” (cabelos) forem importantes para você, vá em frente.

N.A: Eu venho aceitando a ideia da careca rs. Prefiro dessa forma do que me submeter a algo mais “radical”, por assim dizer.

Apenas dei uma ultima chance e agora **estou testando esse metodo a fim de reverter a queda de cabelo:**

Tratamento Para Queda de Cabelo



Clique na imagem acima para conhecer o metodo que estou utilizando