

CONSEJOS

ellas extra de **ejercicio y nutrición**

DEPORTE Y CUIDADO DEL CABELLO

Las mujeres activas deben saber cómo cuidar su cabello para evitar daños por sudor, sol, champú frecuente, secadora, cloro y plancha.

texto. Laura Díaz Sanjur

Ellas buscó la opinión de varios expertos que hoy compartimos con las lectoras.

¿Lavarlo todos los días?

De acuerdo con Georges Don, estilista y maquillista profesional de Vanity Studio (www.facebook.com/vanitystudipty), es mejor lavarse el cabello un día sí y un día no. Por su parte, Giovanni Spirito, de Tony y Giovanni, sugiere lavarlo e hidratarlo todos los días, porque el sudor de la mujer es extremadamente alcalino y lo deshidrata y reseca. Entretanto, para María Gabriella Dutari, bloguera de www.mividarizada.com, depende del tipo de deporte que se practique, porque en ciertas actividades se transpira más. Según ella, la deportista se puede saltar un par de días de lavado como máximo si hace actividad física constante, y especialmente si tiene cabello delgado, que se ensucia más rápido.

¿Qué champú usar?

Don señala que depende del tipo de cabello. “Si es liso y grasoso debería comprar un champú

seco. No debe aplicar acondicionador todos los días en las raíces”, comenta. Para la experta, el champú de Sisley con extractos botánicos es una buena opción. Spirito también asegura que depende del tipo de cabello. En su opinión, las marcas Framesi, Kérastase, Redken y Moroccan Oil son una buena elección. De acuerdo con Dutari, es importante asegurarse de usar un champú que no afecte el cabello ni le quite nutrientes, y recomienda uno suave y libre de sulfato, que es menos agresivo, especialmente con el rizado o tratado con químicos, de marcas como L’Oréal, Lush y Bioland, que son más accesibles. Considera que el pelo rizado tiende a ser seco, por lo que debe aplicarse un tratamiento intensivo de humectación profunda cada dos semanas además del champú. Las personas de cabello liso que usan un champú 2 en 1 y sin sulfato, como el de jengibre de Bioland, no necesitan usar acondicionador porque aquel conserva los aceites naturales. “Si es liso y grasoso, tanto el remedio casero de polvo de bebé como la versión moderna del champú seco, absorben las partículas de grasa. Sugiero el champú seco No drought, de Lush”, añade.