

ALOPEZIA

emakumeei ilea erortzen zaienean

50 urtetik gorako emakumeen % 30i ilea erortzen zaie, menopausia garaiko hormona-alterazioak eraginda, arrazoi genetikoengatik eta adinaren ondorioz

Burua ez zaie soilten gizonei soilik. Gero eta emakume gehiagori eragiten die arazo horrek. Arrazoi askorengatik gertatzen da hori, baina gehien-gehienak, XXI. mende honetako bizimoduari lotuta daude. Argentinan egin berri duten ikerketa baten emaitzek erakutsi dutenez, 50 urtetik gorako emakumeen % 30i ilea erortzen zaie, menopausia garaian izaten duten hormona-alterazioaren eraginez, arrazoi genetikoengatik eta adinean aurrera egitearen ondorioz. Emakume gazteagoetan, 18 urtetik 40 bitartekoetan, % 5ek izaten dute arazo hori, eta horietatik, tratamendua hartzen dute % 15ek. Zenbait ikerketa genetikok argi pixka bat ekarri diete egoera hori pairatzen dutenei, sendabidea izan lezakeelakoan. Ez da berri txarra, ondorio psikologiko eta sozial ugari sortzen ditu eta gaitz horrek.

Ikertzaileen esanetan, menopausia garaian galdu egiten da estrogeno-babesa, eta horrek eragiten du ilea erortzea (bekoki-lerroko ile guztia galtzera ere irits liteke). Ez da hori izaten, ordea, arrazoi bakarra: tiroideetako arazoek ere badute eragina, infekzioek, estresak, anemiak, kosmetiko gehiegi erabiltzeak edo kimioterapia-tratamendua hartzeak, guzti horiek eragin dezakete ilea galtzea. Osasun arazoa eta estetikoak ere bai.

Alderdi estetikitik begiratuta, gizonei ez bezala, emakumeei ez zaie soilten ez burugaina ez kopeta-alboak. Emakumeetan, alopezia lausoa edo koroa erakoa izaten da: berezko ilearen lekuan, beste finago agertzen da, eta ez du guztiz estaltzen buruko larruazala. Bekokiko ileak ez dira erortzen, baina bai erdigunekoak (horrexegatik esaten zaio koroa erakoa, koroa itxura hartzen duelako ileak). Beste alopezia mota batzuetan, aldiz, androgenoak ugaritzeari lotuta daudenetan, bilakaera berdintsua izaten du gaitzak emakumeetan eta gizonetan.

Gizonen arazotzat jo izan da beti alopezia edo burusoiltasuna, eta hori dela eta, emakume askok, ikusten dutenean ilea erortzen ari zaiela, autoestimua ere galtzen dute. Espezialisten iritziz, hala ere, ez da zertan kezkatu. Kalkuluek diotenez, 100.000 ile inguru izaten ditu gure adatsak, eta orrazterakoan batzuk galtzea, ez da larria. Besterik da, ordea, irteten zaizkigun ile berriak finagoak badira.

Eta ilea erorita ere, nor da gai esateko zenbat ile eta nolakoa ari zaion erortzen? Espezialistak soilik eman dezake erantzuna; hark aztertu behar ditu galera horiek, eta hortik aterako du norberak zer alopezia mota duen. ■■■



ALOPEZIAREN INGURUKO MITOAK ETA EGIAK

Alopezia sortzen duten zenbait arrazoiren berri eman dugu orain artean, baina ez dira bakarrak, badira gehiago ere. Zenbait birusek, bakterioek edo gai fisiko-kimikok ere ekar dezakete ilea erortzea. Ameriketako Estatu Batuetan (AEB), ikerlan bat argitaratu dute berriki, *Hair Today, Gone Tomorrow: The Myths and Truths Behind Hair Loss*, eta lan horren arabera, alopeziaren inguruko uste oker ugari zabaldu dira bazterretan, inolako oinarri zientifikorik gabeak guztiak ere.

Ikertza horrek dioenez, alopezia jasaten duten erdiak dieta osasungarria egiteari ekiten diote gaitzari aurre egin nahian, eta beste erdiak, berriz, ilearentzako bitaminak, xanpuak edo egokitzaileak erabiltzen hasten dira ilea ez dadin findu. Azken aukera horri dagokionez, ikertzaileak argi mintzo dira: bide horiek ez dute laguntzen ilea lehengoratzan. Izan ere, ez da gauza bera ilea berriz haz dadin saiatzea eta ilea osasun onean edukitzea.

Ilea maizegi garbitzea txarra dela dio beste uste hedatu batek, erori egiten omen delako; eta buruko larruazalean eguzki-krema ematea, berriz, aski ona dela dio beste batek. Adituek diotenez, bi ohitura horiek ilearen osasuna hobetzen dute, baina ez dute balio beste ezertarako. Ilea maiz garbitzea, lagungarria da folikulua osasuntsu edukitzeko, eta eguzki-kremak erabilia, saihestu egiten da buruko larruazala eguzkiarekin erretzea.

■■■■ ALOPEZIA MOTAK. Burua soiltzen zaien emakume gehienek alopezia androgenetikoa izaten dute, baina bada beste era batzuetakoak ere. Jarraian ageri da zer motatako alopeziak izaten diren:

- **Alopezia Androgenetikoa.** Androgenoen jardunak eragiten du, gizonzkoen hormonek, alegia. Emakumeen alopezia-eredua eta gizonena ez da berdin-berdina, eta emakumeenari, eredu lausoa edo koroa erakoa esaten zaio. Bekokiaren lehen lerroko ileak ez zaizkie erortzen emakumeei, eta gizonzkoek ez bezala, ez zaizkie soiltzen bekoki-alboak. Aldiz, buruko larruazalaren erdiko lerroan daukaten ile guztia erortzen zaie, nahiz eta oso arraroa izaten den guztiz soiltzea.

- **Alopezia Areata:** Ilea sortaka erortzen da, gune batean edo hainbatetan, edo oso erraz eteten da buruko larruazaletik. Honako faktore hauek daukate zerikusia alopezia mota horrekin: soslai genetikoak, familiako joera batek eragiten duen hipersentiberatasunak edo estres emozionalak. Ezin da jakin zer bilakaera izango duen alopezia areata delakoak: batzuetan, ilea berriz hazten da aste batzuen buruan, eta, besteetan, gaitzak aurrera jarraitzen du eta ilea erori egiten da guztiz.



Tratamenduak

Tratamendu egokia hartuz gero, bada aukera ilea bere onera etor dadin, baina horretarako, dermatologoaren esku jarri behar dugu. Lehen-lehenik, ilean zer arazo mota duen esan beharko dio profesionalak emakumeari, eta horren arabera tratamendua jarri. Beharrezkoa izaten da, halaber, historial bat eta azterketa osatu bat egin diezaion. Honako ezaugarri hauek eduki ohi ditu emakumeen alopezia androgenikoari ematen zaion tratamendu mediku dermatologikoak:

- **Ile-higiene pertsonalizatua arazo mota bakoitzarentzat.** Lagundu egiten du buruko larruazalaz izan ditzakeen disfuntzioak zuzentzen eta papila dermikoaren funtzionamendu egokia berrezartzen.
- **Minoxidila.** Azalean ematen den farmako bat da, eta dermatologoak aginduta soilik erabiltzekoa da.
- **Progestageno antiandrogenoak:** Medikuek eta ginekologoak kontrolatzen dutela, estrogenoekin konbina daitezke; geldiarazi egiten dute testosteronak folikuluetan duen eragin periferikoa, hobetu egiten dute ilearen kalitatea eta seborrea gutxitu.
- **Bitaminak, mineralak eta aminoazidoak.** Osagarri moduan erabiltzen dira, ilearen metabolismoak beharrezko duen mantenuarekin bat eskas ageri denean.

Horrez gainera, ilea eror dadin saihesteko, funtsezkoa da prebentzioa. Lehen sintomak sumatu orduko, dermatologoarengana joan behar da, eta hark zehatz-mehatz aztertuko du adatsa eta buruko larruazala; era horretan jakingo du zergatik sortu den arazoa, eta zer irtenbide eman behar dion. Azterketa hori egiterakoan, hainbat galdera egingo dizkio gaixoari: zer gaixotasun eduki dituen, sendagairik hartzen ari den edo ez, familian antzeko kasurik izan duen...

Alopezia areataren oinarri genetikoak

Sari askotan esan izan da alopeziak areata delakoak baduela zerikusia alopezia androgeniko mota batekin (bizimodu aztoratu eta laster honek sortzen duen estresarekin okerrera egiten duen alopezia-rekin, hain zuzen). Alopezia areatak, ordea, biztanleen % 2 ingururi eragiten die, emakumeei nagusiki (horiek jotzen duten gehien tratamendu bila), eta gatazka emozional larri baten ondorioz agertzen da: senitarteko bat hiltzen denean, hausturak gertatzen direnean, diru-arazoak daudenean edo emozio indartsuei lotutako egoerak bizi izaten direnean.

Ile sorta bat erortzen da lehenik, eta biribil formako soilgune bat agertu ohi da buruan; hortik aurrerako bilakaera askotarikoa izan daiteke. Zenbaitetan, gune nagusi baten inguruan hazten dira soilguneak, eta beste batzuetan, modu independentean. Alopezia androgenikoarekin gertatzen den bezala, gerta daiteke ilea erori eta saretzea edo modu lausoa erortzea.

Columbiako Unibertsitateko Medikuek Zentroan (AEB) aritzen den ikertzaile talde batek zortzi gene aurkitu ditu alopezia mota horrekin zerikusia dutenak. Nature aldizkarian argitaratu dituzte ikerketaren emaitzak, eta horien bidez, sendabide berriak sor litezke gaixotasun horrentzat. Gene guztien artetik, bat nabarmentzen da, ahalmen bereziki handia duelako gaixotasunari indar ematerakoan; ULBP3 genea da hori, eta lehendik ere ezaguna da, horixe baliatzen baitute zelula zitotoxikoek organo batera iristeko eta laster batean desegiteko. Duela gutxi arte, psoriasisari lotzen zitzaion alopezia, biak baitira hanturazko eritasunak, non T zelulek larruazalari erasotzen dioten. Eta lotura badaukatela ikusi den arren, alopezia lotuago ageri da beste zenbait gaitzi, artritis erreumatoideari, zeliakiari eta 1 motako diabetesari, esaterako.

- **Alopezia Lausoa (Telogeno-jarioa):** Alopezia mota hau sortzen da ileko folikulu multzo handi bat felogeno fasean sartzen direnean modu sinkronizatuan (ilea erortzeko fasean, alegia). Horren ondorioz, ilea saretzen hasten da. Adituek ez dakite hori zergatik gertatzen den, baina izan daiteke gertaera edo erditze estresagarri baten ondorio. Gehienetan, sortu duten arazoak desagertzen direnean, ilea ere bere onera etortzen da.

Lehen kasuan, berezko joera genetikoak sortzen du gaitza, eta zaila izaten da atzera eginaraztea. Bigarren kasuan, aldiz, beste zenbait faktorek agintzen dute: dietarekin zerikusia dutenak (proteinen, gantz azidoen, ferritinaren eta gisako mantenuari batzuen fal-

ta, adibidez), eritasun larri batek edo zenbait sendagairen baten nahigabe-ko eraginek. Aski da gaitza sortu duen arazoia desagerraraztea, ilea berriz haz dadin.

Emakume asko, dena den, bakar-bakarrrik saiatzen dira arazoa konpontzen, baina ez dute aurkitzen irtenbiderik. Bitamina bidezko tratamendu farmazeutikoak eta kosmetikoak dira sendabiderik erabilienak. Dena den, alopeziak adina tratamendu daude, eta, beraz, dermatologoak jakingo du ongien zer terapia den egokiena bakoitzarentzat. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es