Caso clínico. Gastroenterología, nutrición y obesidad

¿Vitaminas para el cabello?... Mito o verdad

Gracia M.ª García Lara[a], Aida M.ª García Cuesta[b], Francisco García Iglesias[c]

[a]Pediatra. CS Albayda La Cruz. Granada. España • [b]MIR-Pediatría. Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Granada. España • [c]Pediatra. CS Albaycín. Granada. España.

Publicado en Internet:
14-junio-2021

Gracia García Lara:
garla75@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La relación existente entre las vitaminas y minerales con la salud del cabello se ha podido establecer gracias a la observación de esto último en las diferentes enfermedades que cursan con deficiencias nutricionales o carencias de vitaminas y minerales. El aporte insuficiente de ciertas vitaminas como la riboflavina o vitamina B_2, vitamina C, zinc o la ferropenia se han relacionado especialmente con la afectación de este anejo cutáneo. En Pediatría con frecuencia existe una alimentación selectiva lo que unido a una situación biopsicosocial de carencias múltiples puede originar semiología correspondiente a déficit nutricionales casi olvidados ya en nuestro medio.

CASO CLÍNICO

Paciente de dos años de edad, de procedencia rumana y ámbito socioeconómico de extrema pobreza. La madre acude por otro motivo, pero detectamos que presenta escasez de pelo, con hiperclaridad, sin brillo y frágil (Fig. 1). No se acompaña de signos patológicos en el resto de los anejos cutáneos. No presenta signos clínicos de anemia. En la somatometría, destaca sobrepeso para la edad y talla. Indagamos en su alimentación y confirmamos la ingesta casi exclusiva de leche y derivados. En principio, decidimos modificar la alimentación, tanto en variedad como en la manera de administración, asesorando a la madre para una correcta elección de alimentos y dieta saludable. Se decide, dada la edad, la ausencia de otra patología causante del cuadro y el compromiso materno la no realización de analítica sanguínea, valorando la suplementación con un complejo vitamínico.

CONCLUSIONES

Las situaciones de malnutrición no implican la existencia de desnutrición. Las dietas estrictas o selectivas implican déficit que no llegan a afectar al peso corporal. En estos casos es fundamental reeducar el hábito alimentario en calidad más que en cantidad.

La situación de inmigración implica con frecuencia la procedencia de zonas de baja renta, situación que se prolonga en nuestro país. Esto implica valorar no solo la situación previa vivida con patología importada, sino también, el estado nutricional independientemente del motivo de consulta.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Cómo citar este artículo: García Lara GM, García Cuesta AM, García Iglesias F. ¿Vitaminas para el cabello?... Mito o verdad. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2021;(30):177-8.

Figura 1. Imágenes del pelo