

# Nutrire i capelli con l'alimentazione

**Autore :** Alessandra Cirillo

**Data :** 20 Aprile 2020



Ho deciso di scrivere questo articolo perché in molti mi avete chiesto se esista una correlazione tra avere una folta chioma e l'alimentazione.

La risposta è sì: mangiare bene e sano non fa solo bene al corpo ma anche agli annessi cutanei.

I capelli sono costituiti da proteine, come la cheratina, in una percentuale di circa 85%, la restante parte da lipidi, acqua, oligoelementi e pigmenti.

Quindi è necessario nutrire il capello per far sì che sia sano!

Quanti di voi dopo aver seguito una dieta, magari fai da te, fortemente restrittiva e senza le giuste integrazioni, hanno notato un assottigliamento o addirittura un diradamento dei capelli?

La cheratina è formata da due amminoacidi, la cistina e la lisina, che sono presenti nella carne, nel pesce, nel fegato e in alcune verdure.

Indispensabili sono anche le vitamine, da assumere in abbondanza consumando frutta e verdura; non devono poi mancare i carboidrati, preferendo quelli integrali, quindi pasta, pane e cereali.

Bisogna anche fare in modo che ci sia un'adeguata ossigenazione tissutale, consumando alimenti ricchi in ferro, che ha un ruolo primario nella sintesi dell'emoglobina del sangue.

Non dimentichiamoci dello zinco, del magnesio e del rame; in particolare, quest'ultimo partecipa al processo di composizione della melanina, che è la proteina responsabile della colorazione del capello.

Pensate che una dieta povera di questi nutrienti e soprattutto sbilanciata in proteine, dunque con una carenza rispetto al normale fabbisogno, già dopo una settimana va ad alterare il capello con fragilità, secchezza e diminuzione del diametro. Questo avviene specialmente quando si assume poca cistina, ed i danni si hanno anche a livello delle unghie e della pelle, visto che sono composti anche loro principalmente da cheratina.

Invece, la caduta di capelli è data da una riduzione nell'integrazione giusta di minerali, vitamine e oligoelementi.

Non temete, però, perché questi effetti negativi sono reversibili, basta semplicemente iniziare a seguire una sana e corretta alimentazione.

Se avete notato un maggior assottigliamento o fragilità in questo periodo è normale, perché anche lo stress è una concausa, così come, per esempio il *post-partum*.

In questo caso possono anche essere assunti degli integratori, ovviamente sempre previa prescrizione - no al fai da te, mi raccomando! – che però da soli non sono efficaci e vanno accompagnati ad una corretta dieta.

Quindi, per avere capelli, pelle e unghie sane cosa non deve assolutamente mancare?

Vitamine del complesso B per corretto apporto di sangue al follicolo;

ferro e zinco per la sintesi di cheratina;

omega 3 e omega 6 per l'idratazione del capello;

vitamina A per preservare l'equilibrio del cuoio capelluto;

vitamina C per la secrezione sebacea;

vitamina D per stimolare la crescita dei follicoli piliferi, bastano solo 20 minuti al sole ogni giorno;

vitamina E per proteggere lo stato lipidico cellulare;

vitamina H e PP per evitare d'equazione cutanea.

Vi lascio anche una lista di alimenti indispensabili per avere una giusta integrazione di proteine, vitamine, oligoelementi:

1. Pollo e tacchino;
2. Spinaci, verza, broccoli, agrumi;
3. Salmone e gamberi;
4. Mango, avocado e melone
5. Latte di soia;
6. Melagrana, mirtillo e albicocca;
7. Legumi e carni rosse;
8. Frutta secca.