

Alimentazione e salute dei capelli

La salute e la bellezza dei capelli sono influenzate da diversi fattori e, tra questi, l'alimentazione riveste un ruolo importante. Infatti, anche i capelli come tutti i nostri tessuti hanno bisogno di nutrimento per crescere in modo corretto e mantenere il loro aspetto lucente.

Nella composizione chimica dei capelli troviamo già alcune indicazioni su quali nutrienti risultano determinanti per il loro benessere:

- Acqua
- **Lipidi**
- Sali **minerali** in particolare Magnesio, Zinco, Ferro, Selenio
- Pigmenti (eumelanina nei capelli scuri, feomelanina nei chiari)
- **Vitamine** (in particolare biotina, acido pantotenico, vitamina A ...)
- **Proteine** (soprattutto nella corteccia dei capelli e rappresentate principalmente dalla cheratina).

La cheratina è una proteina filamentosa costituita da lunghe catene di aminoacidi (particolarmente ricca di cisteina) che legano diverse vitamine e oligoelementi in struttura ad elica, questi legami detti ponti solfuro assicurano la solidità di capelli, peli e unghie. La cheratina non ha proprietà nutritive, ma solo strutturali, quella che possiamo toccare, l'esterno delle unghie e dei capelli, è una molecola morta solida e impermeabile. La cheratina morta serve per proteggere quella viva che spinge man mano capelli e unghie. Per avere cheratina viva in quantità sufficiente per far crescere sani e forti i capelli occorre che sia nutrita in modo adeguato, è quindi fondamentale introdurre in modo equilibrato tutti i nutrienti attraverso il cibo che assumiamo ogni giorno, sia per migliorare la salute dei capelli sia per contrastare la loro caduta.

Perdita di capelli

I capelli, considerati da molti un elemento di bellezza, sono espressione della personalità e come tali sono strettamente collegati al benessere psicofisico. La perdita dei capelli si presenta maggiormente nella stagione autunnale. Nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno fisiologico di ricambio naturale, i capelli hanno un loro ciclo di crescita che durante l'autunno e la primavera, mesi in cui ci accorgiamo di perderli di più, tende ad accelerare a causa del cambiamento climatico.

In questi casi la **perdita dei capelli** è dovuta al "rinnovamento". Trattandosi quindi di una **caduta fisiologica e naturale**, tutto tende a tornare normale nel giro di poche settimane.

Tuttavia, se il fenomeno permane e ci si accorge che i capelli stanno cadendo o si stanno diradando è consigliabile recarsi da un dermatologo per approfondirne la causa e trovare così il trattamento più adeguato.

I fattori responsabili della caduta dei capelli sono veramente tanti:

- La predisposizione genetica, familiarità, ereditarietà.

- L'età, che determina variazioni ormonali importanti: **menopausa** e andropausa. Recenti studi hanno dimostrato, una discreta efficacia preventiva sull'alopecia androgenica femminile da parte dei fitoestrogeni che si trovano negli alimenti di origine vegetale. Sono buone fonti di fitoestrogeni: la frutta e la verdura di colore rosso e giallo, i legumi (soprattutto la soia) e il trifoglio rosso.
- Le variazioni ormonali dovute a malattie della tiroide, o alla Sindrome dell'Ovaio Policistico, ed anche improvvise variazioni di produzione ormonale come avviene nel periodo subito dopo il parto.
- Diete eccessivamente ipocaloriche e **squilibrare** che causano numerose carenze vitaminiche e minerali, in particolare di ferro.
- Stress prolungato.
- Traumi fisici e psichici
- Uso di alcuni farmaci antitumorali (la moderna chemioterapia ha ridotto molto il fenomeno della caduta dei capelli).
- Alcuni interventi chirurgici in particolare quelli di chirurgia bariatrica, nella terapia dell'obesità.

Cibi e nutrienti per la salute dei capelli

L'alimentazione riveste un ruolo determinante per la salute dei capelli e diete squilibrate (scorretto regime alimentare abituale, non solo diete dimagranti) provocano la carenze di alcuni nutrienti e determinano molti dei fattori di rischio della loro precoce caduta. Risulta pertanto fondamentale adottare **un'equilibrata alimentazione**, e se la caduta dei capelli è in atto, scegliere le sostanze ed i cibi più appropriati per la vitalità del capello, abbinati a sani stili di vita

- **Garantire l'apporto proteico giornaliero**. Di solito l'apporto proteico corrisponde a 0,8/1 grammo per chilo di peso corporeo. Privilegiare gli alimenti proteici definiti ad alto valore biologico, che contengono tutti i 9 amminoacidi essenziali.
In particolare gli amminoacidi solforati: Cistina e metionina sono i veri e propri "mattoni" per la sintesi della cheratina, la proteina strutturale del capello; una sua carenza nutrizionale può determinare diminuzione della crescita, fragilità e diradamento dei capelli. Gli amminoacidi solforati sono contenuti soprattutto nelle proteine dei cereali (es. **miglio, germe del grano...**)
- **Non dimentichiamo le 2 porzioni di verdura e 3 di frutta giornaliere perché ricche di minerali e oligoelementi importanti** e di sostanze antiossidanti protettive
- **Privilegiare i grassi polinsaturi omega 3**. Quest'ultimi sono presenti nel pesce, negli oli vegetali di oliva o monoseme, nelle noci e in tutta la frutta secca a guscio. Una carenza di questi grassi può deteriorare il cuoio capelluto e favorire la caduta dei capelli e la loro naturale crescita.
- **Moderare la quantità di zuccheri semplici** (zucchero, dolci, caramelle, bibite zuccherine, ecc.). Un'alimentazione troppo ricca di questi glucidi richiede una continua produzione di insulina e determina un'aumentata liberazione di cortisolo responsabili di squilibri ormonali. Privilegiare

carboidrati complessi, alimenti a basso indice glicemico e l'uso di prodotti integrali ricchi di fibre.

- **Introdurre la giusta quantità di acqua.** Una corretta idratazione favorisce la salute e la bellezza dei capelli, quindi assicura l'equilibrio idrico giornaliero.

Attenzione alle carenze di vitamine e minerali

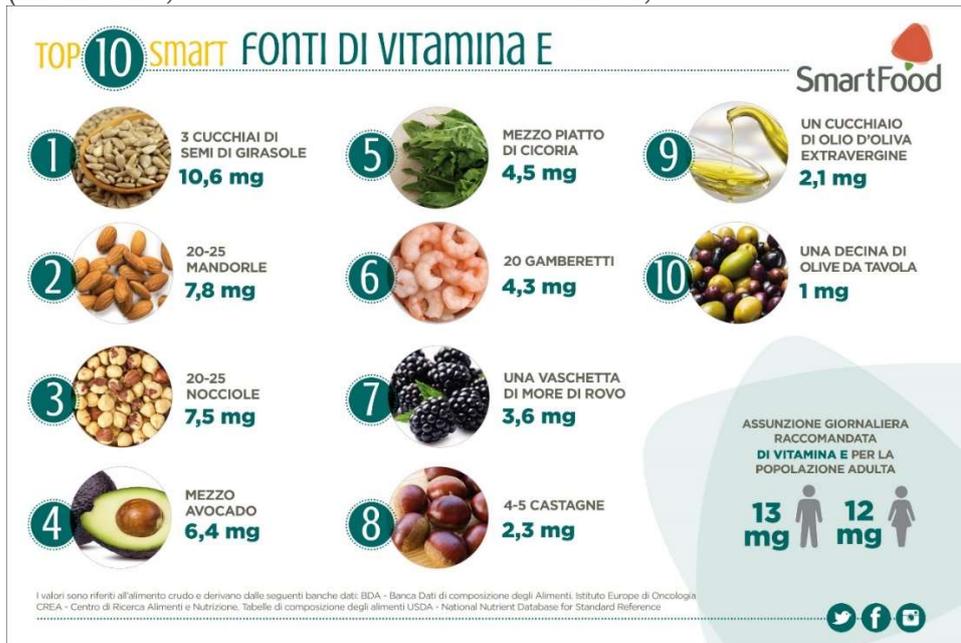
Quali sono le vitamine e i minerali importanti per la salute dei nostri capelli?

- **La vitamina A**, perché tra le numerose funzioni che svolge salvaguarda i capelli dalle aggressioni esterne, regola la sintesi delle cheratine e favorisce la formazione di mucopolisaccaridi. Tra i principali sintomi da carenza di questa vitamina abbiamo anche capelli fragili, opachi e secchezza cutanea. Sono fonte principale di vitamina A il latte e i derivati, la verdura a foglia verde scuro, frutta e verdura di colore arancione, carote, albicocche, zucca, ma anche alcune erbe aromatiche come il prezzemolo.

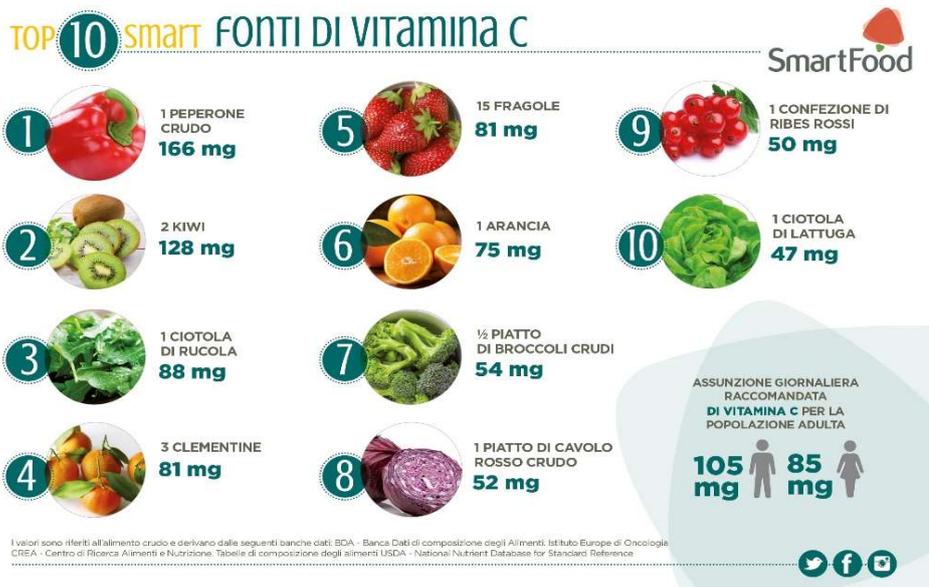


- **La vitamina E** è un ottimo antiossidante ed è importante per la salute dei capelli oltre che della pelle. Tra le fonti principali di questa vitamina ci sono l'olio extra vergine d'oliva, gli oli vegetali monoseme, e la frutta a guscio

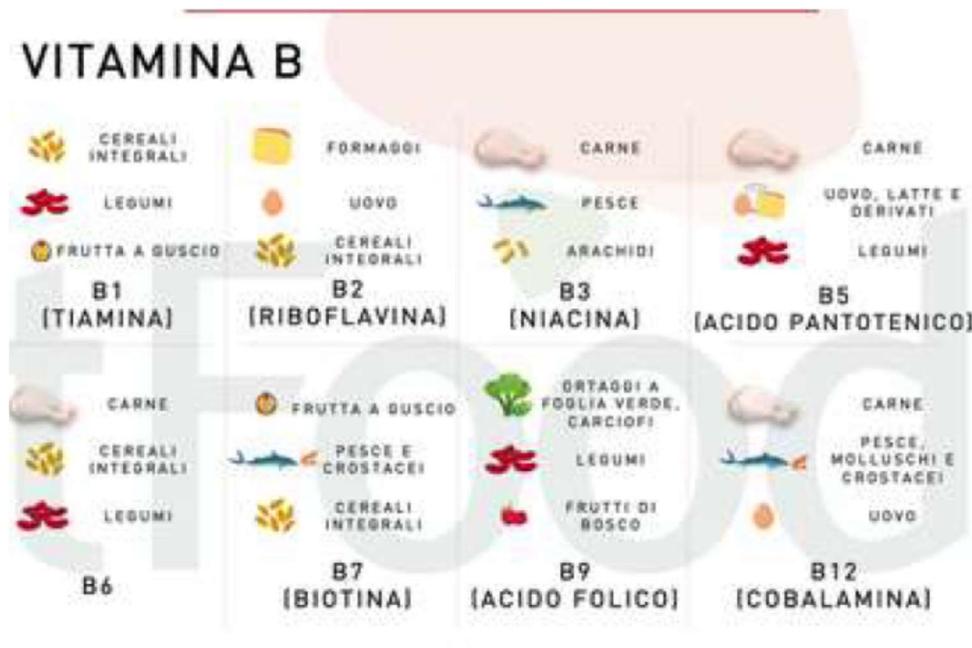
(mandorle, noci, nocciole).



- Anche la **vitamina C** agisce contro i radicali liberi che danneggiano anche le cellule del capello. Questa vitamina è disponibile in elevate quantità nei frutti di kiwi e fragole, negli agrumi (arance, mandarini, limoni, pompelmi, ecc.), ed anche in grandi quantità nel prezzemolo, peperoni e pomodori mangiati crudi



- **Le vitamine del gruppo B**, sono utili per la sintesi della cheratina, per la corretta ossigenazione del cuoio capelluto, essenziali per il nutrimento dei follicoli. Buone fonti sono rappresentate da cereali integrali, semi di sesamo e girasole, nel germe di grano, nelle uova, nel lievito di birra. Tra le vitamine del complesso B, particolare attenzione viene posta sull'acido pantotenico (B5) che ha effetto protettivo sul cuoio capelluto. Negli alimenti, la vitamina B5 è largamente diffusa sia nei prodotti vegetali sia in quelli animali. La Piridossina (B6) consente l'utilizzo degli amminoacidi solforati da parte del capello. E' presente in quantità rilevanti negli alimenti di origine vegetale



- La **vitamina H o biotina** e la Niacina (vitamina PP), nella sintesi del capello, contribuiscono al metabolismo dei grassi e delle proteine, e partecipano al mantenimento dell'integrità cutanea del tessuto in crescita. Si trovano entrambe nella carne e nelle uova.
- **Il selenio**, è un minerale antiossidante importante per il rinnovamento delle cellule del cuoio capelluto. Buone fonti sono cereali integrali, le noci, e nel regno animale: il pesce e i frutti di mare, fegato e rene, latte e derivati.

TOP 10 smart FONTI DI SELENIO

1 UN PIATTO DI POLPO
112,5 µg

2 UN FILETTO DI ORATA
105 µg

3 UN FILETTO DI ROMBO
55,5 µg

4 6 GAMBERI
45 µg

5 3 CUCCHIAI DI SEMI DI CHIA
16,6 µg

6 UNA FETTA DI FETA
15 µg

7 3 CUCCHIAI DI ANACARDI
6 µg

8 MEZZO PIATTO DI ASPARAGI
4,6 µg

9 3-4 ALBICOCCHE SECCHE
2,1 µg

10 7-8 NOCI
1,8 µg

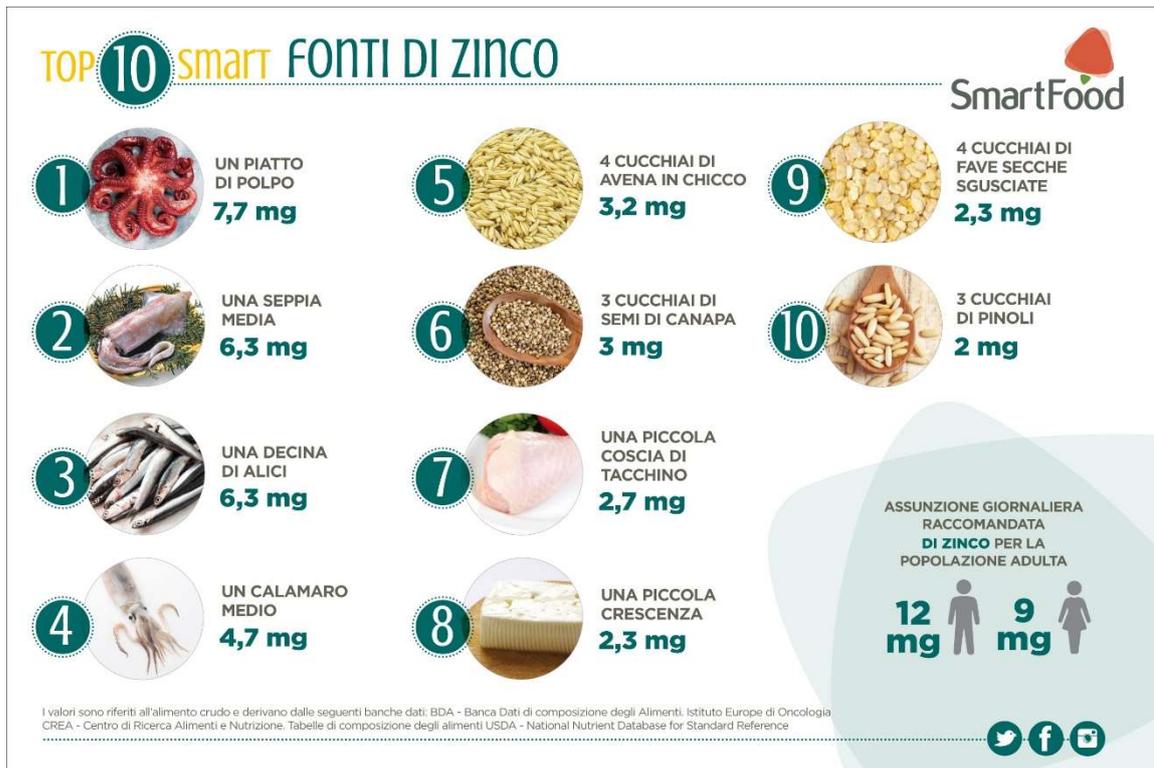
SmartFood

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI SELENIO PER LA POPOLAZIONE ADULTA

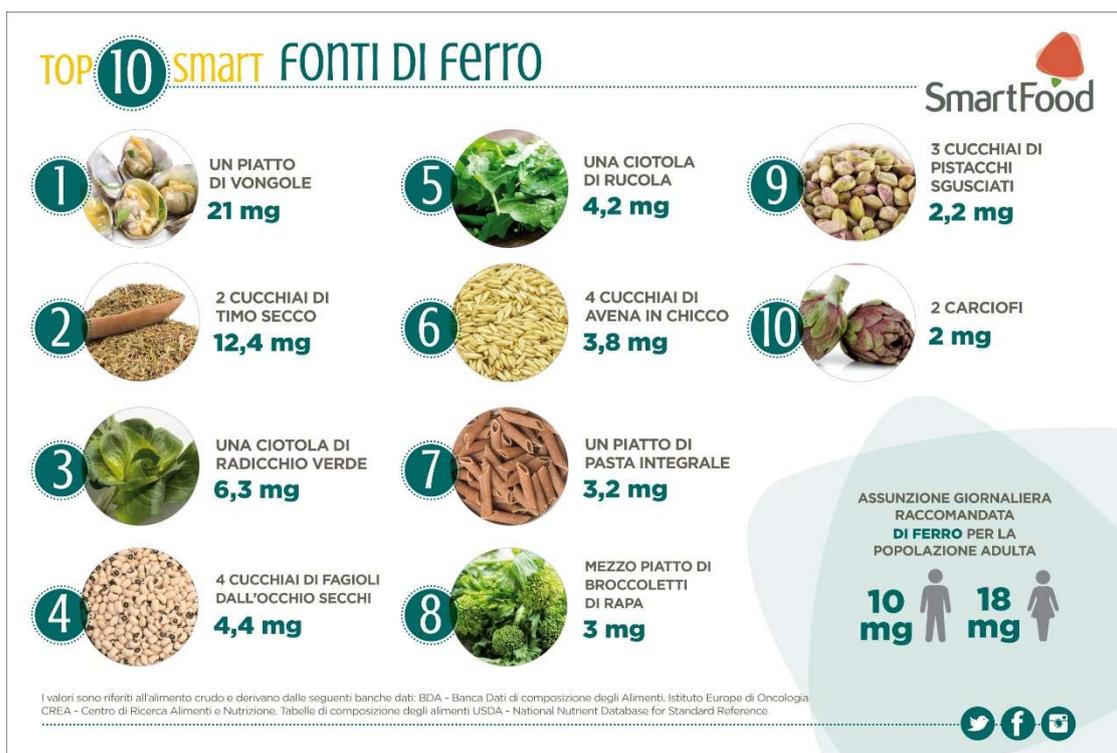
55 µg

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti, Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

- **Lo zinco**, fa parte delle cellule della struttura del capello e stimola il sistema immunitario. È presente in ottime quantità nel pesce, nella carne, il latte e derivati e nei cereali integrali.



- **Il rame**, interviene nell'utilizzo del ferro e nella sintesi dell'emoglobina, nella produzione del collagene e favorisce la produzione di una sostanza che colora i capelli. Buone fonti sono i molluschi, noci, cioccolato, latte e derivati.
- **Il ferro**, una sua eventuale carenza può favorire la caduta dei capelli; infatti questo sale minerale è un componente dell'emoglobina (che ha il compito di trasportare l'ossigeno nel sangue) ed è una sostanza indispensabile anche per il capello. Alimenti ricchi di Ferro sono i legumi, noci, tuorlo d'uovo e la carne. Ricordiamo che l'assorbimento del Ferro presente nei vegetali (esempio spinaci) è poco biodisponibile, per migliorarne l'assorbimento è consigliabile condire le verdure aggiungendo limone o mangiare nello stesso pasto alimenti contenenti vitamina C (spremute) o inserire nelle insalate peperoni freschi.



Stili di vita per la salute del nostro capello

Non sono solo le carenze nutrizionali che influiscono negativamente sulla salute dei capelli, risulta perciò di estrema importanza tenere in considerazione vari suggerimenti che consentono di proteggere, potenziare e curare al meglio i capelli. Per questi motivi dovremmo quindi porre anche attenzione a:

- Praticare un'attività fisica moderata sia per migliorare le prestazioni fisiche sia per scaricare le tensioni muscolari e nervose.
- Integrare l'alimentazione con **vitamina D**. Uno dei sintomi della carenza di vitamina D è proprio la perdita di capelli. Per aumentare l'assunzione di questa vitamina, è essenziale l'esposizione al sole. Tuttavia, chi vive in luoghi piovosi e freddi, o nei lunghi periodi invernali, può integrare la vitamina D con dei supplementi magari a cicli o come vi suggerirà il vostro medico.
- Evitare uno stile di vita stressante.
- Non fumare.
- Evitare trattamenti a base di prodotti chimici aggressivi, come tinture, decolorazioni fai date. Facciamoci consigliare al meglio dal nostro parrucchiere. Le sostanze chimiche possono danneggiare la cute, i follicoli e di conseguenza ostacolare la crescita del capello. Inoltre, alcuni prodotti possono scatenare reazioni allergiche e peggiorare la situazione.
- Tenere la cute della testa pulita in modo che i follicoli possano essere ben ossigenati. La frequenza del lavaggio che può essere anche molto frequente (3-4 volte a settimana) dipende dalla cute e in particolare da quanto grasso secerne, in ogni caso è sempre bene utilizzare poco detergente e sciacquare velocemente. Massaggiare la cute aiuta a detergere il follicolo e a portare sangue (nutrimento, ossigeno) alla radice. Non asciugare con phon o piastre ad alte temperature che possono interferire con la robustezza del capello.

In alcuni casi la caduta dei capelli è spesso inesorabile a causa di malattie come la psoriasi, ma quando la caduta accelera, quando l'invecchiamento della radice del capello è precoce, lo stile di vita e l'alimentazione possono riportare i capelli a una naturale e fisiologica caduta. Occorre però prevenire adottando fin da giovani uno stile di vita e alimentare corretto, perché quando la crescita è compromessa è quasi sempre troppo tardi.

ALIMENTAZIONE E FORFORA

Oltre al mantenimento di un'idratazione adeguata, è bene introdurre nella propria alimentazione i seguenti nutrienti:

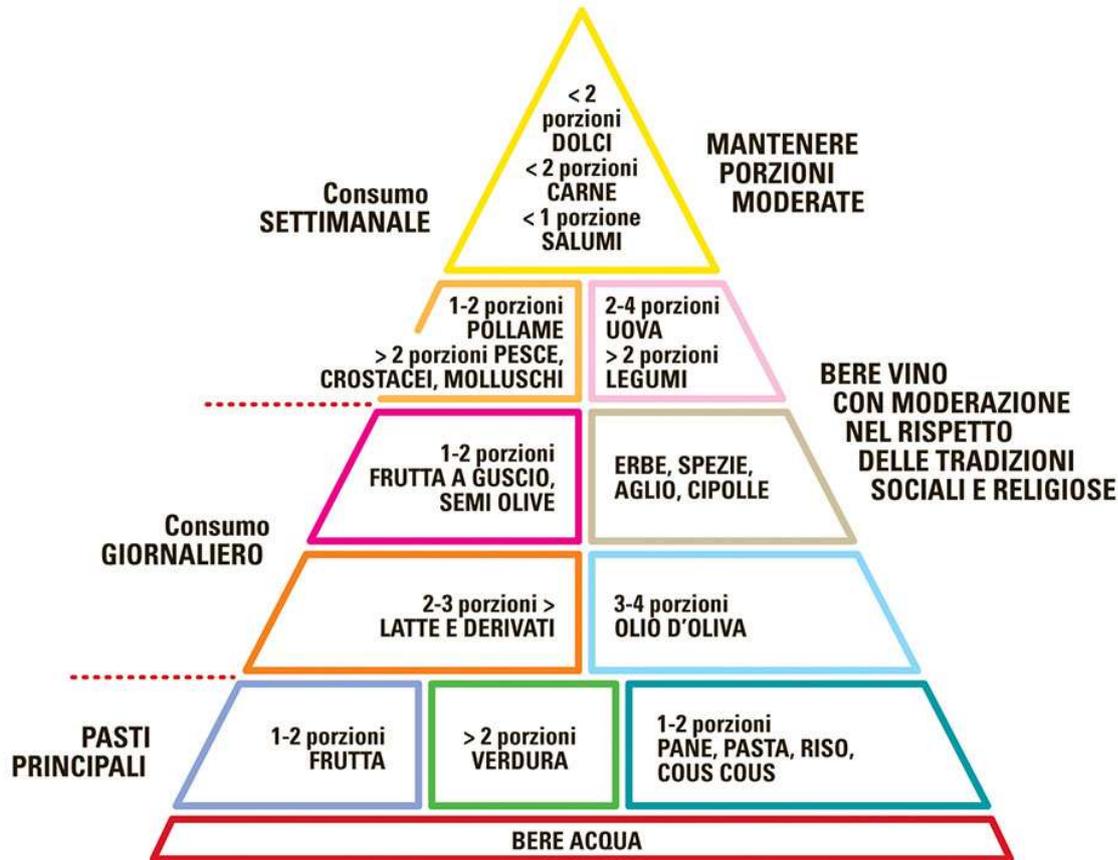
1. Acidi grassi essenziali polinsaturi omega 3 e omega 6 (acido eicosapentaenoico e docosaesaenoico (EPA e DHA): sono contenuti soprattutto nei prodotti della pesca e nelle alghe. Gli alimenti che ne contengono di più sono: **sarda, sgombro, aringa, ventresca di tonno, alghe, krill.**
2. Acido alfa linolenico (ALA): è contenuto principalmente nella frazione grassa di certi alimenti di **origine vegetale o negli oli di soia e di semi di lino.**
3. Acido linoleico (LA): ne sono ricchi, semi di girasole, germe di grano, sesamo, quasi tutta la frutta secca, germe di mais e relativi oli.
4. Vitamine antiossidanti: carotenoidi (provitamina A), vitamina C e vitamina E. I carotenoidi sono contenuti negli ortaggi e nei frutti rossi o arancioni (albicocche, peperone, melone, pesche, carote, zucca, pomodori ecc); sono presenti anche nei crostacei e nel latte. La vitamina C è tipica della frutta acidula e alcune verdure (limoni, arance, mandarini, pompelmi, kiwi, peperoni, prezzemolo, cicoria, lattuga, pomodori, cavoli ecc). La vitamina E è reperibile nella porzione lipidica di molti semi e relativi oli (germe di grano, germe di mais, sesamo, kiwi, vinaccioli ecc).
5. Minerali: zinco e selenio. Il primo è contenuto soprattutto in fegato, carne, latte e derivati, alcuni molluschi bivalvi (soprattutto ostriche). Il secondo è contenuto soprattutto in carne, prodotti della pesca, tuorlo d'uovo, latte e derivati, alimenti arricchiti (patate ecc...).
6. Polifenoli: fenoli semplici, flavonoidi, tannini. Ne sono ricchissimi gli ortaggi (cipolla, aglio, agrumi, ciliegie ecc...), la frutta e i relativi semi (melograno, uva, frutti di bosco ecc...), il vino, i semi oleosi, il caffè, il tè, il cacao, le leguminose e i cereali integrali.

Cosa non mangiare

- Alimenti ricchi di grassi idrogenati, detti "grassi cattivi": fast food e altri cibi spazzatura come snack salati e dolci, margarine, prodotti da forno confezionati.
- Alimenti ricchi di grassi saturi come formaggi grassi, panna, tagli grassi di carne fresca, insaccati e salumi, hamburger, wurstel, olio di palma ecc.
- Alcolici.

Quindi un aiuto per impostare una settimana equilibrata per il benessere dei nostri capelli!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Tanti sostengono che la piramide alimentare sia superata, io invece credo che visivamente sia uno strumento utile per capire quali sono gli alimenti che andrebbero consumati con una maggior o minor frequenza. Alla BASE DELLA PIRAMIDE :

- l'acqua! (non bibite gassate, succhi etc.. ma l'acqua anche sotto forma di tisane, tè prestando sempre attenzione alla caffeina/teina introdotta in una giornata ,caffè d'orzo non zuccherati...

Poi salendo troviamo gli ALIMENTI SEMPRE PRESENTI AI PASTI PRINCIPALI:

- verdura e frutta (nelle 5 porzioni al giorno) verdura tipo insalata almeno 80 g , altri ortaggi 200 g
- cereali (PREFERIBILMENTE integrali), meglio ancora se non sotto forma di farine raffinate ma cereali integrali es. farro, orzo, riso, grano saraceno etc... circa 80 g per porzione , se mangio del pane integrale circa 50 g per porzione

Poi troviamo gli alimenti CON CONSUMO GIORNALIERO:

- LATTE E DERIVATI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI (es yogurt) 2-3 porzioni da 125 ml
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA (3- 4 cucchiaini al giorno)
- ERBE AROMATICHE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLA per ridurre l'utilizzo del sale
- FRUTTA A GUSCIO, SEMI tipo di zucca, girasole, sesamo etc., OLIVE che si danno grassi "buoni" (30 grammi al giorno)

Poi troviamo gli alimenti con CONSUMO SETTIMANALE:

- PESCE almeno 2 volte a settimana 150 g
- LEGUMI almeno 2 volte a settimana 150 g cotti – 50 g secchi
- CARNE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio) 2 porzioni a settimana 100 g
- FORMAGGI 2 a settimana , 50 g formaggio stagionato e 100 g formaggio fresco
- UOVA da 2 a 4 a settimana (1 uovo medio pesa 60 g)

Al vertice della piramide ci sono gli alimenti da consumare con moderazione :

- CARNE ROSSA al massimo 2 volte a settimana (100 g per porzione)
- CARNI PROCESSATE (affettati, salumi ecc..) massimo 1 volta a settimana o meno 50 g per porzione
- DOLCI da consumare occasionalmente

(N.B. le quantità consigliate fanno riferimento alle porzioni consigliate nei LARN -**Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia** per la popolazione italiana)

Al di fuori della piramide poi altri importanti consigli quali imparare a rispettare il più possibile concetti quali la STAGIONALITA', il consumare prodotti LOCALI, e non per ultimo LA CONVIVIALITA', l'importanza del cibo come un momento di condivisione in famiglia, e per adesso non ci è possibile visto il momento che stiamo vivendo, ma anche CIBO come momento di socializzazione con gli amici!

Spero di esservi stata un po' di aiuto e di avervi dato delle dritte anche e non solo per il benessere dei vostri capelli ! A presto!

Antonella Spada

Cell. 3290947917 antodietista@gmail.com www.dietista-brescia.it

IG [la.nutrizionista.logica](https://www.instagram.com/la.nutrizionista.logica)

