



Alimentazione e salute dei capelli

Un'alimentazione sana e varia può fare la differenza per la salute e la bellezza della chioma. Per il mantenimento di capelli sani e forti, infatti, all'organismo non devono mancare le sostanze:

- che costituiscono la struttura del capello (acqua, proteine, lipidi, minerali);
- che collaborano nel processo di cheratinizzazione (vitamine e ormoni);
- che sono coinvolte solo indirettamente nell'anatomia e nella fisiologia del capello (carboidrati).

Alcune di queste sostanze vengono prodotte dall'organismo stesso, ma la maggior parte deve essere assunta attraverso l'alimentazione.



I capelli sono tra i primi organi a risentire delle carenze nutrizionali.

Amminoacidi e proteine

Il capello è costituito principalmente da cheratina, una proteina composta da 18 tipi di amminoacidi, la cui carenza può determinare difetti strutturali e assottigliamento.

Per la salute dei capelli, perciò, è indispensabile garantire all'organismo il giusto apporto proteico mediante gli amminoacidi. In particolare, sono importanti:

- la **cisteina**, un amminoacido non essenziale (cioè che l'organismo può produrre autonomamente) che va integrato nella dieta per le sue qualità antiossidanti e disintossicanti e si trova in prodotti di **origine** sia **animale** (maiale, pollo, uova, latte e derivati, tonno, ecc.) sia **vegetale** (peperoni, cavoli, cipolle, riso, grano);
- la **metionina**, un amminoacido essenziale (cioè che l'organismo non produce autonomamente) presente in **uova, semi di lino, latte e pesce**;
- la **lisina**, un amminoacido essenziale contenuto in **carne, pesce, uova e legumi** e la cui carenza può causare alopecia;
- la **fenilalanina**, un amminoacido essenziale presente nel latte materno, fondamentale per la produzione di **tirosina** (amminoacido semi-essenziale presente nella **soia**, nel pesce, nelle **carni bianche**, nelle **banane**, nelle **mandorle** e nel latte), a partire dalla quale viene sintetizzata la melanina;
- la **taurina**, sintetizzata dal fegato, un amminoacido che rinforza il bulbo pilifero, presente come ingrediente nelle bevande energetiche.

Lipidi

I lipidi (soprattutto gli **omega 3**, Acidi Grassi Essenziali, AGE) fanno parte del film idrolipidico, perciò sono fondamentali per il mantenimento di una buona idratazione ed elasticità della pelle del cuoio capelluto, prevenendo secchezza cutanea e forfora.

I lipidi fungono anche da barriera contro gli agenti esterni, proteggendo i capelli, e partecipano al processo di cheratinizzazione. Prevengono anche la caduta dei capelli.



Minerali

I minerali sono elementi strutturali dei capelli e la loro carenza può renderli sottili e opachi.

- **Ferro.** È importante poiché è legato a molecole indispensabili per l'organismo, come l'enzima catalasi e l'emoglobina, e va assunto in associazione a cibi ricchi di vitamina C. La carenza di ferro è una delle cause principali della caduta e dell'assottigliamento dei capelli.
- **Zinco.** È un antiossidante e previene la caduta dei capelli e la formazione della forfora.
- **Rame.** Interviene nel processo di cheratinizzazione e nella sintesi di cistina ed emoglobina.
- **Magnesio.** Favorisce la crescita e l'infoltimento dei capelli.
- **Selenio.** Svolge una funzione antiossidante e partecipa alla sintesi della cheratina.
- **Zolfo.** È un componente della cheratina, ha qualità antibatteriche, antiossidanti e disintossicanti e rende i capelli morbidi e setosi.



Il ferro è presente nel fegato, nella carne, nelle uova, nei legumi, nel radicchio verde, nel prezzemolo e negli spinaci. Di magnesio ne sono ricchi cacao, legumi, verdura, cereali integrali, frutta a guscio, latte, pesce e crostacei. Di selenio ne sono ricchi: cavoli, broccoli, cipolle, pesce, fegato.

Vitamine

Le vitamine svolgono una funzione metabolica indispensabile per la fisiologia del follicolo pilifero e per la crescita del fusto del capello.

- **Vitamina A.** Regola la sintesi di cheratina e la secrezione delle ghiandole sebacee e protegge il capello essendo coinvolta nella costruzione delle guaine. Se è insufficiente, il capello appare fragile e il cuoio capelluto tende a desquamarsi. È presente nelle **uova**, nel **latte** e nei suoi derivati, nella **frutta** e nella **verdura**.
- **Vitamine del gruppo B.** Favoriscono la rigenerazione cellulare e sono importanti per l'ossigenazione e il nutrimento del follicolo pilifero. La loro carenza provoca opacità, caduta dei capelli, forfora, dermatiti. Sono presenti nelle uova, nella frutta e nella verdura, nei **cereali integrali**.
- **Vitamina C (acido ascorbico).** Svolge una funzione vasodilatatrice e ha qualità antiossidanti. Rende i capelli più luminosi. È presente nella frutta e nella verdura, in particolare quelle di colore rosso e verde.
- **Vitamina E (tocoferolo).** Partecipa alla sintesi dei globuli rossi e alla replicazione del DNA, protegge il follicolo dai radicali liberi e previene la perdita di colore dei capelli. È presente nelle uova, negli **oli**, nei cereali, nei **legumi** e nella frutta oleosa.

Carboidrati

Mantenere in buona salute gli apparati gastrointestinale e circolatorio, preferendo l'assunzione di **carboidrati integrali** e a **basso indice glicemico**, favorisce il buon funzionamento del follicolo pilifero. I carboidrati a basso indice glicemico, in particolare, riducono la produzione dell'insulina (un ormone) che, se in eccesso, provoca importanti squilibri ormonali.