



Nutrirsi di salute – Ottobre 2012

Prevenire la caduta dei capelli con l'alimentazione

Quali sono i cibi che aiutano a contrastare la caduta dei capelli?

La salute, l'aspetto e la bellezza dei capelli sono influenzati da diversi fattori e, senza alcun dubbio, l'alimentazione riveste un ruolo importante.

Parlare della "dieta per i capelli" può sembrare in effetti strano, eppure anche la nostra capigliatura "mangia"...

Infatti nella composizione chimica dei capelli troviamo una percentuale di acqua ma anche altri principi nutritivi come i lipidi, alcuni sali minerali (ad esempio Magnesio, Zinco, Ferro), pigmenti (eumelanina nei capelli scuri, feomelanina nei chiari), vitamine e, soprattutto nella corteccia dei capelli, sono presenti delle proteine (in gran parte la cheratina).

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.

Inoltre la perdita dei capelli si presenta maggiormente in questa stagione autunnale, richiamando così ulteriormente la nostra attenzione a questa parte del nostro corpo considerata da molti un elemento di bellezza.

Scegliamo quindi le sostanze ed i cibi più appropriati per la vitalità del capello, abbinati a sani stili di vita.

Cibi, nutrienti e stili di vita per la salute dei capelli

- ⇒ Garantisci l'**apporto proteico** giornaliero che corrisponde indicativamente a 0,8/1 grammo per chilo di peso corporeo. Dai preferenza agli alimenti proteici ad alto valore biologico (ad esempio l'uovo contiene tutti gli amminoacidi essenziali), ma anche ad alimenti vegetali con alte percentuali proteiche come ad esempio la soia (ed i suoi derivati) conosciuta sin dall'antichità.
- ⇒ Privilegia i **grassi polinsaturi** presenti nell'olio extra-vergine di oliva, olio di semi di lino, olio di soia, noci e altra frutta secca. Una carenza di questi grassi polinsaturi può rovinare il cuoio capelluto e favorire la caduta dei capelli.
- ⇒ Non esagerare con la quantità di **zuccheri semplici** consumando ogni giorno dosi elevate di cibi ad alto indice glicemico (zucchero, dolci, caramelle, bibite zuccherine, ecc.), perché un'alimentazione troppo ricca di questi glucidi richiede una continua produzione di insulina e, di riflesso, un'aumentata liberazione di un ormone (cortisolo) che, proprio perché in sovrabbondanza, causa squilibri ormonali. Sia l'insulina che il cortisolo in eccesso nel tempo, provocano una riduzione del metabolismo degli zuccheri, essenziale anche per la salute del capello.
- ⇒ Attenzione a carenze vitaminiche, anche se questi principi nutritivi sono generalmente presenti in moltissimi alimenti. In primo piano abbiamo la **vitamina A** (retinolo) perché tra le numerose funzioni che svolge salvaguarda anche i capelli dalle aggressioni esterne, regola la sintesi delle cheratine e favorisce la formazione di mucopolisaccaridi. Una fonte elevata di vitamina A è presente ad esempio nelle albicocche secche, carote crude, prezzemolo, mentre tra i principali sintomi da carenza di questa vitamina abbiamo anche capelli fragili, opachi e secchezza cutanea. Grazie alla presenza dei gruppi metilici anche la **vitamina E** è un ottimo antiossidante ed è importante per la salute dei capelli; tra le fonti principali di questa vitamina ci sono gli oli vegetali, la frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole), il germe di grano e le uova. Per contribuire al buono stato della salute dei capelli e combattere i radicali liberi, non dobbiamo trascurare l'apporto delle **vitamine del gruppo B** e della **vitamina C**. Ad esempio nei cereali integrali, nei semi di sesamo, nei

semi di girasole, nel germe di grano, nelle uova, nel lievito di birra, possiamo trovare fonti preziose di vitamine del gruppo B, mentre la vitamina C è disponibile in elevate quantità negli agrumi (arance, mandarini, limoni, pompelmi, ecc.), ma è concentrata anche nei kiwi, spinaci, prezzemolo e tutte le varietà di cavolo.

⇒ Sono molti i sali minerali importanti per la salute del capello, tuttavia mettiamo in evidenza le caratteristiche di alcuni di essi quali Selenio, Zinco, Rame e Ferro. Il **Selenio** è un sale minerale importante per il rinnovamento delle cellule del cuoio capelluto, oltre che ad essere un ottimo antiossidante. Alcune fonti di questo principio nutritivo sono il germe di grano, il pesce, la frutta secca e alcuni tipi di carne.

Per quanto riguarda 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), che è una sostanza indispensabile anche per la chioma. Alimenti ricchi di Ferro sono i legumi, noci, tuorlo d'uovo e la carne; ricordiamo che l'assorbimento del Ferro è potenziato dalla vitamina C, mentre è ridotto in presenza di eccessive quantità di fibre alimentari, caffeina o teina.

Il **Rame** invece, contrariamente alle 2 sostanze nervine citate, permette al nostro corpo di utilizzare il Ferro per la sintesi dell'emoglobina; interviene inoltre nella produzione del collagene e favorisce la produzione di una sostanza che colora i capelli. Questo sale minerale è presente in molti cibi, quindi un regime alimentare equilibrato copre il suo fabbisogno giornaliero.

Lo **Zinco** è un altro principio nutritivo che fa parte della struttura del capello e stimola il sistema immunitario; questo sale minerale è presente in molti cibi come ad esempio alcuni tipi di formaggio (grana), legumi, noci pecan, semi di zucca.

⇒ Non rinunciare alle **alghe**. Queste “verdure di mare” sono consumate dalla maggior parte delle persone quasi esclusivamente presso ristoranti cinesi e/o giapponesi. In realtà sono facilmente reperibili presso i punti vendita di prodotti biologici (che offrono inoltre una vasta gamma di questi vegetali marini) e si possono aggiungere alle minestre, zuppe, sughi, oppure servire come contorni in abbinamento ad altre verdure. Tra le tante alghe in commercio l'alga **Hijiki** risulta essere particolarmente indicata per rendere i capelli forti, lucidi ed elastici, oltre ad avere un elevatissimo contenuto di Calcio (1400 milligrammi ogni 100 grammi di alga Hijiki). Per rafforzare i follicoli piliferi e le radici nel cuoio capelluto se ne raccomanda un dosaggio adeguato che indicativamente corrisponde a pochi grammi al giorno, mentre per coloro che soffrono di patologie tiroidee, l'utilizzo delle alghe non è consigliato.

- ⇒ Alterna alla pasta anche il **miglio**, uno tra i cereali più antichi. Sotto il profilo nutritivo contiene proteine di buona composizione in aminoacidi essenziali, è ricco di Ferro, Fosforo, vitamine del gruppo B ed è presente anche il Calcio. Questo cereale, essendo privo di glutine, può essere consumato anche dai celiaci e possiede proprietà ricostituenti ed ipocolesterolemizzanti grazie alla presenza di lecitina e colina, oltre ad essere considerato un vero e proprio prodotto di bellezza per la sua azione benefica sulla pelle, unghie e, naturalmente, sui capelli.
In cucina può essere utilizzato come un qualsiasi cereale per preparare squisite ricette come primi piatti, secondi, contorni, dolci e persino bevande rimineralizzanti.

- ⇒ Anche l'**ortica** è considerata un antico rimedio contro la caduta dei capelli. Può essere assunta sia per uso interno (capsule, compresse, gocce), sia per uso esterno tramite preparazioni varie (lozioni, maschere, impacchi).

- ⇒ Integra la tua alimentazione con il **lievito di birra** (in scaglie, capsule, in polvere) ed il **germe di grano**. Questi 2 integratori alimentari sono molto utili per la salute dei capelli perché, anche se assunti in piccole quantità (un cucchiaino al giorno), garantiscono sostanze davvero preziose quali vitamine del gruppo B, Ferro, Zinco, Selenio, oltre a svolgere un'azione fortificante, depurativa, rigenerante.
Possiamo quindi considerarli veri e propri integratori del benessere.

- ⇒ Se possibile consuma **frutta e verdura fresche ogni giorno** (almeno 5 porzioni) e poni attenzione ai cibi in scatola, conservati o fritti, perché i vari trattamenti a cui sono sottoposti, e l'aggiunta di composti chimici, riducono l'elevate riserve di vitamine e di sali minerali dei quali questi cibi risultano ricchi, soprattutto se allo stato fresco. Se quindi devi cuocere i cibi prediligi **cotture salutari**, come ad esempio la cottura al vapore.

- ⇒ L'**olio di lino**, oltre ad avere mille virtù, è eccellente anche come nutrimento per uso esterno tramite applicazioni su capelli sfibrati, crespi e doppie punte.

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

- ⇒ Pratica un'**attività fisica** moderata sia per migliorare le prestazioni fisiche e potenziare cuore, polmoni, ridurre l'eventuale colesterolo e zuccheri alti nel sangue, mantenere in equilibrio il tuo peso forma, sia per scaricare le tensioni muscolari e nervose. In tal caso sono consigliate anche **tecniche di rilassamento** (yoga, meditazione, musicoterapia, ecc.).

Quali altre cause concorrono ad indebolire o rovinare i capelli?

Non sono solo le carenze nutrizionali che influiscono negativamente sulla salute della nostra chioma, ma possono esserci anche altri fattori.

Alcuni di questi in certi casi determinano il telogen effluvium (caduta dei capelli) che, in particolari situazioni, può persino sfociare in altri processi fisiologici conosciuti con i nomi alopecie e calvizie (di cui pare siano maggiormente colpiti gli uomini rispetto alle donne).

Inoltre così come si dice che “L’occhio è lo specchio dell’anima”, anche capelli rovinati, spenti, sfibrati o che cadono, possono lanciare un segnale negativo per quanto riguarda le nostre condizioni psicofisiche e quindi fare da specchio dell’attuale stato di salute.

Risulta perciò di estrema importanza tenere in considerazione i vari suggerimenti che ci consentono di proteggere, potenziare e curare al meglio i nostri capelli.

Per questi motivi dovremmo quindi porre anche **attenzione**:

- ⇒ ad uno stile di vita con continui **stress**
- ⇒ alle **tinture** chimiche non risciacquate bene, **decolorazioni** e/o **permanenti** non effettuate correttamente
- ⇒ all’utilizzo di **shampoo** aggressivi, a **gel** e **lacche** non di qualità (possono scatenare reazioni allergiche o peggiorare la situazione se applicati in presenza di forfora o seborrea)
- ⇒ a **lavaggi troppo frequenti** se non necessari
- ⇒ ad asciugature con phon o piastre ad **alte temperature**
- ⇒ a **pettinature** che strappano o tirano i capelli oppure a **spazzolature** eccessive (soprattutto su capelli bagnati)
- ⇒ allo **smog**
- ⇒ al **fumo**
- ⇒ all’assunzione di particolari **farmaci**
- ⇒ a **situazioni patologiche o nutrizionali** specifiche quali carenza di ferro, diete troppo restrittive, ipotiroidismo, ecc.

Inoltre, come già accennato, in questa stagione siamo tutti più soggetti ad una possibile caduta dei capelli; da alcune ricerche scientifiche pare che questo fenomeno si presenti soprattutto in autunno, in parte causato da un'eccessiva esposizione alle alte temperature estive, ai raggi solari, lampade abbronzanti senza protezione, salsedine, ma anche perché il meccanismo di produzione della melatonina viene condizionato dal ciclo della luce solare che si altera.

A seguito di ciò, diverse persone tagliano i capelli con la convinzione di rinforzarli o di limitare la loro caduta, ma in realtà si tratta di un luogo comune.

I capelli corti in effetti restano più puliti, facilitano l'applicazione di lozioni, tuttavia l'impressione che la situazione sia a volte migliorata, può essere dovuta al fatto che con il taglio si eliminano le punte che sono la parte più sottile, dando così una visione dei capelli più folti.

Possiamo invece contrastare la caduta dei capelli, favorire la loro crescita, renderli più sani, forti e luminosi, seguendo i consigli precedentemente elencati e, ancora una volta, affermare con certezza che anche la salute della nostra chioma inizia a tavola!

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

