

## Perdita Di Capelli Carenze Alimentari

# Più capelli, meno preoccupazioni Follixin: La tua scelta migliore

I componenti del prodotto Follixin agiscono complessivamente, sia dall'interno che dall'esterno, ti forniscono i microelementi necessari, che servono per la formazione e il mantenimento dei capelli nuovi.

- 1 Nutre i follicoli e le radici dei capelli <sup>[1]</sup>
- 2 Rinforza i follicoli e ispessisce la guaina dei capelli <sup>[2]</sup>
- 3 Mancanza di effetti collaterali
- 4 Efficacia garantita



## → Guarda di più ←



## Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione

Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione I capelli possono cadere per un naturale ricambio stagionale o a causa di fattori legati ad alcune malattie, allo stile di vita, all'alimentazione.

- **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 come il Grana Padano, 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 se 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. Si trovano soprattutto nel latte e nel Grana Padano (ricco di vitamina B12, B2, B6). Buone fonti sono rappresentate da cereali integrali, semi di sesamo e girasole, nel germe di grano, nelle uova, nel lievito di birra.
- **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.
- **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 (speremute) o inserire nelle insalate peperoni freschi.



### **Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione**

Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione I capelli possono cadere per un naturale ricambio stagionale o a causa di fattori legati ad alcune malattie, allo stile di vita, all'alimentazione. Ricordiamo inoltre che un importante **studio** ha dimostrato che 30 grammi al giorno di Grana Padano Dop stagionato 12 mesi per 60 giorni aiuta a ridurre la pressione arteriosa senza aumenti di peso, colesterolo e trigliceridi.



### **Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione**

Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione I capelli possono cadere per un naturale ricambio stagionale o a causa di fattori legati ad alcune malattie, allo stile di vita, all'alimentazione. 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.



## Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione

Caduta dei capelli? Occhio all'alimentazione I capelli possono cadere per un naturale ricambio stagionale o a causa di fattori legati ad alcune malattie, allo stile di vita, all'alimentazione. Ci sono in circolazione integratori che promettono di favorire la crescita o cessare la perdita di capelli, ma nella realtà un solo elemento, o qualche vitamina e minerale insieme, non sono sufficienti, soprattutto perché non è ancora provata scientificamente l'efficacia dei micronutrienti estratti dagli alimenti o di sintesi, meglio quindi cercarli negli alimenti.



## Vitamine per capelli più belli di Redazione MyPersonalTrainer

Il ruolo delle vitamine nella salute dei capelli: verità o propaganda mediatica? Importanza degli integratori vitaminici per capelli più sani e più forti

La vitamina A vanta proprietà benefiche per il capello, perché lo nutre ed aiuta a prevenirne l'invecchiamento. Questa vitamina, inoltre, rafforza il sistema immunitario. Una carenza di vitamina A può provocare forfora e capelli secchi, conseguenza di un ispessimento del cuoio capelluto e di accumulo di sudore superficiale. Carote, cavoli, zucche, broccoli sono preziosa fonte di questa vitamina.

Le vitamine del gruppo B, in generale, aiutano a mantenere i capelli in buone condizioni di salute. Una carenza grave di Vitamina B comporta capelli grassi, forfora, capelli spenti e calvizie; fonti di vitamina B sono i fagioli, le uova, le verdure in genere, i cereali integrali e le alghe. Considerando che in una situazione di grave ipovitaminosi B si può presentare calvizie, una dieta ricca di vitamina B non comporta certo il fenomeno contrario, perché il fattore eziologico principale della caduta dei capelli non è certo la carenza vitaminica (vedi alopecia androgenetica). Tra le vitamine del gruppo B si ricordano:



## Alimentazione e capelli

L'alimentazione influenza i problemi di capelli. L'opinione della Dermis è di prevenire la minaccia della caduta dei capelli con le vitamine.

Quasi tutte le persone possono oggi permettersi un'alimentazione completa di tutte le sostanze necessarie a mantenere i capelli sani, ma in alcuni casi diete dimagranti o gusti particolarmente difficili producono gravi carenze alimentari che causano diradamento dei capelli o alopecia. I casi più comuni di cattiva alimentazione per capelli sono:



## Alimentazione e capelli sani

Una corretta alimentazione contribuisce ad avere capelli sani e forti e riduce il rischio di **caduta precoce**



### ANTIOSSIDANTI

Frutta e verdura sono ricche di antiossidanti naturali e ferro che **rafforzano i capelli** e ne stimolano la **crescita**.



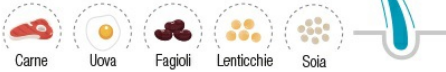
### FIBRA INSOLUBILE

Trasmette al corpo acido folico e vitamina B6 per l'**ossigenazione del sangue dei follicoli dei capelli**.



### PROTEINE

**Nutrone, danno volume** e rafforzano la struttura del capello oltre a **prevenire la canizie**.



### OMEGA 3

Combattono la secchezza cutanea e la caduta dei capelli fornendo **idratazione alla cute e al cuoio capelluto**.



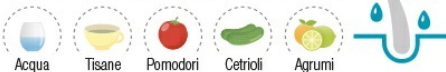
### OLIGOELEMENTI

Magnesio, zinco e ferro **rafforzano il fusto dei capelli** e **proteggono le radici** dalle infiammazioni.



### ACQUA

**Idrata il cuoio capelluto** e mantiene i **capelli morbidi e fluenti**. Si consiglia di bere 8 bicchieri di acqua al giorno.



## Latest News

Latest News Contro la caduta dei capelli vari sono gli alimenti indicati e suggeriti dagli esperti, poichè una corretta alimentazione è senza ombra di dubbio fondamentale in **Frutti di mare**



## 10 alimenti per rinforzare unghie e capelli

Capelli che si spezzano e unghie fragili? All'origine di queste problematiche potrebbe esserci un'alimentazione poco equilibrata.

Questo alimento è ricco di **Omega 3**, vitamine B12 e D, proteine e ferro, che rendono **unghie forti** e **capelli luminosi**, contrastandone la secchezza. Il salmone poi migliora anche l'**umore** e mantiene la **pelle elastica**. Per poter godere delle sue proprietà, si consiglia di consumare il salmone tra le **due e le tre volte a settimana**, o in alternativa sardine, trota, branzino, merluzzo e sgombrò.

## La dieta anticaduta dei capelli

Scelte sbagliate a tavola possono ripercuotersi sullo stato di salute del capello: una corretta alimentazione e una ricca dieta anticaduta capelli invece, possono contribuire ad avere capelli più forti e a ridurre il rischio di caduta precoce.

Il cambio stagionale è un momento critico dell'anno per la capigliatura. In particolare l'autunno e la primavera rendono i capelli più fragili, sfibrati e tendenti alla caduta eccessiva.



## Carenze nutrizionali e caduta dei capelli

Carenze nutrizionali e caduta dei capelli Carenze nutrizionali e caduta dei capelli L'autunno è la stagione in cui cadono le foglie, la natura cambia i colori e si prepara ai rigori. Lo **zinco** è un minerale essenziale, necessario per il funzionamento di diversi enzimi e fattori di trascrizione che regolano l'espressione di diversi geni. Anche se il meccanismo di azione non è del tutto noto, si pensa che regoli la sintesi proteica e la divisione cellulare, controllando l'attività di diversi metallo-enzimi coinvolti nella crescita dei capelli. La carenza di zinco può essere ereditata o acquisita, e può influenzare diversi sistemi. I sintomi noti sono diarrea, effetti negativi sul sistema immunitario, ritardata guarigione di ferite, anomalie nella percezione del gusto e dell'olfatto, dermatiti, fragilità e caduta dei capelli. Esempio di carenza ereditaria è dato dall'acrodermatite enterotopica, un disturbo autosomico recessivo del metabolismo, che si traduce in un ridotto assorbimento dello zinco, con conseguenti manifestazioni cliniche quali dermatite acrale, alopecia, diarrea e ritardo della crescita. A rischio di carenze sono inoltre persone con infiammazioni croniche intestinali, chi ha subito bypass gastrici, persone con disfunzioni epatiche o renali, donne in gravidanza e pazienti con alcolismo. Altro fattore di rischio è dato dal vegetarianismo, in quanto lo zinco derivato dai vegetali ha una ridotta biodisponibilità rispetto a quello derivato dai prodotti animali. Inoltre i fitati, contenuti nei legumi e nei grani interi che i vegetariani consumando abbondantemente, legano lo zinco inibendone l'assorbimento. Diversi studi hanno dimostrato che in casi di caduta dei capelli, conseguente alla carenza di zinco, l'integrazione di questo rende reversibile il problema.

