Caduta dei capelli? Ecco cosa fare, soluzioni e consigli "Occhio all’alimentazione"

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



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 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
Pigmenti (eumelanina nei capelli scuri, feomelanina nei chiari)

Vitamine

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 cresce 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.

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 squilibrate 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, ad esempio il Grana Padano poiché contiene tutti i 9 amminoacidi essenziali. Non dimentichiamo le 2 porzioni di verdura e 3 di frutta giornaliere perché ricche di minerali e oligoelementi importanti, ed anche alimenti vegetali con alte percentuali proteiche come ad esempio i legumi e la soia.

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

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.

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 ergine 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.

Il Grana Padano DOP è un ottimo alimento per i capelli, in quanto contiene molti dei micronutrienti citati sopra, oltre alle proteine ad alto valore biologico nelle quali è presente un importante aminoacido (la cistina) per la formazione della cheratina. 25 grammi di questo formaggio forniscono buone quantità di micronutrienti utili a coprire il fabbisogno giornaliero di uomini e donne (18/59 anni) con:

Vitamina A circa il 12%

Vitamina B12 oltre il 30%
Selenio 7%
Zinco 30%
Rame 20%

Ricordiamo inoltre che un importante studioha 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.
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 e permanenti, per lavare o tingere i capelli è meglio scegliere prodotti naturali. 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.

Evitare pettinature che strappano o tirano i capelli oppure spazzolature eccessive. Le code di cavallo possono essere comode nella gestione dei capelli, ma possono anche stressarli eccessivamente, causandone una perdita eccessiva o aumentando le probabilità che si spezzino.

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.
Notizia segnalata da (Educazionenutrizionale)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/perdi-tanti-capelli-ecco-cosa-fare-soluzioni-e-consigli/117244