

Integratori per capelli: quelli naturali sono davvero più efficaci?

Pubblicato: Lunedì 15 Luglio 2019



I **capelli** sono una delle **parti più delicate del nostro corpo**, che necessitano delle giuste cure per essere in salute. Alcuni dei rimedi più in uso sono di **origine naturale** e le loro **proprietà** possono essere assunte tramite **integratori alimentari**.

Integratori alimentari per capelli: a cosa servono e come agiscono

La salute dei capelli è un chiaro e deciso segnale che determina lo **stato di salute dell'intero corpo**. Gli integratori alimentari sono una valida alternativa ai comuni **farmaci per avere dei capelli sani e forti** poiché capaci di **nutrire, ristrutturare e rinforzare** attraverso **proprietà naturali**. In molti casi agiscono anche nel contrastarne la caduta.

La salute della chioma dipende molto spesso dal **tipo di dieta**, che generalmente si dovrebbe basare su **proteine, amminoacidi** e altre **vitamine**, che ne assicurano la perfetta salute. Sebbene la loro caduta possa dipendere anche da **fattori genetici**, di norma sono proprio delle **carenze nutritive** a creare disturbi quali **forfora, perdita di brillantezza o caduta**.

Ad esempio la **produzione di troppo sebo** dovuto dalle **ghiandole capillari** comporta **capelli grassi, cattivo odore e problemi di forfora**.

Un altro fattore che determina la **salute dei capelli** è l'ambiente in cui si vive: maggiore è il grado di inquinamento e maggiore saranno i **rischi per il cuoio capelluto**. Altri fattori che influenzano negativamente il loro stato sono pessime abitudini di vita legate allo **stress**, all'**alcohol**, al **fumo** e all'**utilizzo di farmaci e droghe**, e anche l'uso di **prodotti detergenti non adeguati**.

Nonostante si possano correggere la maggior parte delle **cattive abitudini** e tamponare il problema con diversi **tipi di shampoo** e altri prodotti, gli integratori alimentari rappresentano l'alternativa più valida specie per il loro **effetto benefico** sull'intero organismo, in particolare sul **fegato**. Esiste, infatti, un intero sito ad essi dedicati: <https://www.salutebenesserediete.it/>, con approfondimenti e consigli per ogni disturbo.

Integratori alimentari per capelli grassi

Uno dei principali problemi riguarda i **capelli grassi**, caratterizzati da forfora, prurito e da un aspetto di non pulizia, causati, come detto in precedenza, dalla sovrabbondanza di sebo che non permette ai follicoli la corretta rinascita dei capelli. Alla base di questo problema ci sono numerosi fattori come **disturbi del fegato, ormonali, digestivi, intolleranze alimentari**, ma anche **inquinamento, stress** o utilizzo di **prodotti aggressivi** e non adeguati alla **cute**.

Gli **integratori più usati** per combattere questo problema sono i **semi oleosi** come **mandorle, lino o semi di girasole**, che contengono **acidi grassi essenziali**, necessari per **regolarizzare la produzione di sebo**. Un valido alimento per **regolarizzare l'intestino e i tessuti** è il **lievito di birra**, grazie alle sue proprietà.

In alternativa è sempre più utilizzata una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*: la **bardana**. Gli specialisti la consigliano anche per curare molti **problemi cutanei** e ha inoltre una **funzione antibatterica**.

Con le stesse proprietà, ma più ricca di vitamine e amminoacidi per regolare la produzione di sebo, è l'**estratto di ortica**.

Integratori alimentari per capelli secchi e sfibrati

Un altro problema tipico riguarda i **capelli secchi e sfibrati** che, nella maggior parte dei casi, è dovuto ad agenti esterni come l'**uso di cosmetici e detergenti non adeguati**, l'abuso di strumenti come la **piastra** o addirittura il **cloro della piscina**. In ultimo, i capelli secchi possono essere un sintomo della **manca di vitamine** o **Omega 3**.

Generalmente **vitamine e minerali** sono tra i migliori alleati per **prendersi cura dei propri capelli**. Essendo infatti composti in particolare di **cheratina**, l'**utilizzo di amminoacidi solforati** possono in breve tempo donare **lucentezza e volume alla chioma** in quasi tutti i casi: le principali sostanze sono la **biotina**, la **lisina** e la **cistina**.

Cistina, cheratina e **metionina** sono i principali amminoacidi per recuperare il corretto stato di salute dei capelli. La prima è responsabile del **processo di cheratinizzazione**, che agisce attivamente sulla lucentezza e sulla qualità del **tessuto capillare**. La **cheratina rinforza il capello** e favorisce la crescita, mentre la **metionina evita la caduta**, disintossicando al contempo il fegato e l'intestino.

Per quel che concerne i minerali, i più idonei sono il **magnesio**, il **ferro**, il **rame** e lo **zinco**, tutte proprietà che possono essere trovate negli **alimenti di origine animale e vegetale**.

Proprietà per la salute del capello

Le **vitamine** devono essere presenti in ogni dieta e assunte in maniera adeguata. Sono contenute in

frutta o verdura, ma si riscontrano in tutti gli **integratori alimentari per la salute dei capelli**. Uno degli **alimenti più adeguati** è il **germe di grano**, che contiene vitamine A, B, D e soprattutto un'alta percentuale di vitamina E. Rigenerando attraverso le sue **capacità ossidanti** l'intero organismo, agisce attivamente sul cuoio capelluto favorendo il rigenero dei capelli e viene assunto di norma tramite **olio**, il quale può essere aggiunto a vari piatti e ricette.

Anche le famose **Bacche di Goji** hanno proprietà davvero uniche e non a caso sono ritenute tra i **migliori antiossidanti** esistenti. Queste bacche originarie dell'Himalaya, hanno un'altissima percentuale di **vitamina C** e abbondanza di sostanze essenziali come **zinco**, **calcio**, **fosforo**, **carotenoidi**, **selenio** e altre vitamine, minerali, **polisaccaridi** e **amminoacidi**.

Se si hanno problemi di **fragilità e secchezza di capelli**, lo **zinco** e il **rame** sono i due elementi che agiscono più velocemente e sono contenuti nell'**erba cavallina**.

Negli ultimi anni si stanno sempre più diffondendo **integratori alimentari per capelli a base di alghe**. Questi vegetali vengono raccolti o allevati in fiumi, laghi o mari, e presentano un gran numero di vitamine e sali minerali. Le più popolari sono la **dulse**, l'**alaria**, il **nori** e il **kelp**.

In caso di **perdita abbondante di capelli**, un integratore alimentare sicuramente consigliato è l'**equiseto**, ricco di calcio, potassio, saponina, magnesio, acidi silicici e altri minerali, che rinvigoriscono le cellule, agendo su parti delicate del corpo come **ossa**, **capelli** e **unghia**.

La **caduta dei capelli** è un problema di cui soffrono particolarmente gli uomini a causa di un **eccesso di produzione dell'ormone DHT**. Per contrastare questo fenomeno, si possono assumere **alimenti a base di soia** o altre sostanze vegetali come la **serenoa** e i **semi di zucca**. La prima agisce direttamente sugli ormoni, favorendo anche un'azione **antinfiammatoria e diuretica**, mentre i semi di zucca sono un ottimo alimento grazie ai suoi importanti sali minerali.

Gli integratori alimentari per capelli possono svolgere una funzione essenziale per la cura dei capelli, ma è importante anche una **dieta equilibrata** e un **corretto stile di vita**.

di Ufficio Pubblicità