

- Medio: Yo Dona, El Mundo
- Fecha: 11-10-2021
- Título: Vitaminas para el pelo, qué comer para que crezca sano y fuerte
- Autor: Yo Dona
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio- Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:



Moda

Belleza

LifeStyle

Reina Letizia

Mujeres influyentes

Horóscopo

BELLEZA

Vitaminas para el pelo, qué comer para que crezca sano y fuerte

Lunes, 11 octubre 2021
- 07:47

Somos lo que comemos, y si en algo se refleja es en nuestro pelo. Para presumir de melena, estas son las vitaminas y minerales que debes incluir en tu dieta, y los alimentos donde las encuentras.



Shutterstock

- Link:
<https://www.elmundo.es/yodona/belleza/2021/10/10/615efa84fdddff8c758b45a4.html>
- Texto:

Somos lo que comemos, y si en algo se refleja es en nuestro pelo. Para presumir de melena, estas son las vitaminas y minerales que debes incluir en tu dieta, y los alimentos donde las encuentras.

*Si no existe un problema de fondo, la salud de nuestro pelo está íntimamente ligada a dos factores: nuestro estado de ánimo y **nuestra dieta**. "Un momento de ansiedad, estrés o depresión puede desencadenar respuestas inflamatorias en el **pelo** y generar en mayor medida la hormona cortisol, que afectará y debilitará el folículo piloso, provocando una caída aguda que normalmente se evidenciará entre uno y tres meses después de producirse el suceso estresante", explica **Carlos Gómez**, director médico de **Hospital Capilar**. Ocurre lo mismo con una mala alimentación, cuyos efectos pasarán factura también a medio plazo, en un par de meses.*

*Afortunadamente son dos problemas que podemos solucionar. El primero, poniendo en práctica técnicas de **relajación** y con unos minutos de meditación al día. Aprender a **meditar** es sencillo y solo se necesita constancia para saber cómo liberar la mente (en [este vídeo Agustín Vidal](#), un experto en la materia, explica cómo iniciarse de forma sencilla en la técnica). El segundo pasa por incluir en nuestra dieta una buena ración de **vitaminas**, con las frutas y verduras como grandes aliados, al ser ricas en vitaminas A, B, C y E.*

*A este respecto, los expertos de **Hospital Capilar** señalan que "las vitaminas son tan importantes porque la A fortalece el cabello y las uñas, mientras que la C lo hace con el sistema inmunológico y estimula la regeneración celular; y la E contrarresta la acción de los radicales libres, causantes del envejecimiento celular y la atrofia de folículos pilosos".*

VITAMINAS PARA UN PELO FUERTE



*Las que más ayudan al pelo son "las del grupo E, D, A y C, presentes en alimentos como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, las almendras y las algas marinas", señala también la doctora **Marta Hermosín**, especialista en nutrición y dermocosmética del **Instituto de Dermatología Integral**.*

*Y resulta especialmente importante la **biotina**, una vitamina del grupo B7 que interviene en la formación de la queratina y que "resulta fundamental junto a **minerales** como el azufre, cobre, magnesio, silicio, yodo y zinc", explica la doctora Hermosín, "sin olvidarnos del poder **antioxidante** de la vitamina C".*

ALIMENTOS BUENOS PARA EL PELO

*¿Y en qué alimentos se encuentran estas vitaminas y minerales? Según Marta Hermosín es importante incluir en nuestra dieta "yema de huevo, legumbres, leche, almendras, nueces y cereales como la cebada". Además, para añadir **ácido fólico**, otro activo imprescindible de un pelo sano, necesitamos en nuestra cesta de la compra "espinacas, brócoli y verduras de hoja verde", explica la doctora Hermosín.*

*También son **buenos aliados para evitar la caída del pelo** el hierro -presente en la casquería, las carnes rojas y los mejillones, entre otros- y el **omega 3**, "que ayuda mucho a la calidad el grosor del pelo, haciendo que se caiga menos", dice la doctora. Se encuentra especialmente en el salmón, el pescado azul y las algas marinas.*



*Por otro lado, las nueces, la cebollas y la trucha son algunos de los mejores alimentos para el pelo, "porque son ricos en vitaminas B6, B12 y B7, que son precursoras de la **queratina**", explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la **Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)**.*

*"También es importante la vitamina A, que podemos encontrar en las zanahorias o espinacas. Y, por supuesto, no debemos olvidarnos de minerales como el **hierro** o el zinc, que facilita el crecimiento y la reparación del*

pelo ayudando a mantener en buen estado las glándulas sebáceas que rodean los folículos pilosos", asegura. Estos minerales podemos encontrarlos en la soja, los huevos o las lentejas.

QUÉ COMER PARA EVITAR LA CAÍDA DEL PELO

Cítricos, por su gran aporte de antioxidantes y de agua.

Semillas. De girasol, lino, sésamo o calabaza, porque contienen biotina y vitamina A.

Verduras y frutas ricas en carotenos. Las de color naranja -zanahoria y calabaza, melocotón y mango- son las mejores para proteger el pelo del sol.

Rábanos. A veces olvidados en nuestra gastronomía, destacan por sus propiedades detox.

Alimentos ricos en histidina. Se trata de un aminoácido encargado de regenerar los tejidos. Lo encuentras en los lácteos y los pescados (sobre todo azules), huevos y legumbres.

Y UN TRUCO EN EL DESAYUNO

"Si no queremos preocuparnos de si la cantidad de vitaminas que comemos es suficiente para suplir las deficiencias de nuestro pelo, lo más sencillo es añadir a nuestro desayuno una cucharada de levadura de cerveza y germen de trigo, empezando a tomarlo 21 días antes del cambio de estación y 21 días después", explica el presidente de Cofenat.