

- Medio: Yo Dona, El Mundo

- Fecha: 11-10-2021

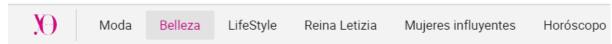
- Título: Vitaminas para el pelo, qué comer para que crezca sano y fuerte

Autor: Yo DonaCita: COFENAT

- Experto: Roberto San Antonio- Abad, presidente de la Asociación Nacional de

Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)

- Foto:



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/vodona/belleza/2021/10/10/615efa84fdddff8c758b45a4.html
- Texto:



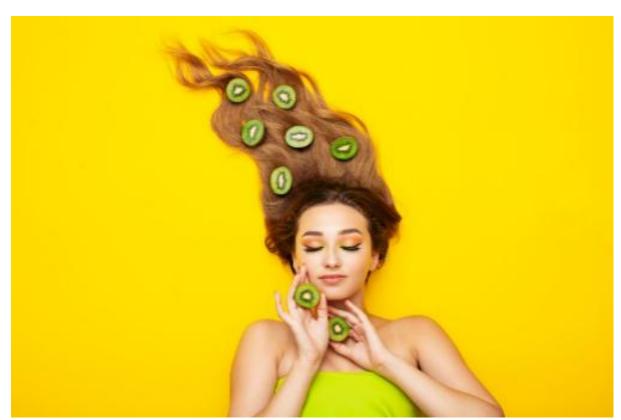
Somos lo que comemos, y si en algo se refleja es en nuestro pelo. Para presumir de melena, estas son las vitaminas y minerales que debes incluir en tu dieta, y los alimentos donde las encuentras.

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 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 détox. 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.