

Gli integratori capelli per l'autunno

Antiossidanti e Omega 3 sono gli ingredienti chiave



DI BARBARA PELLEGRINI

PUBBLICATO: 29/09/2023



La cura ricostituente

«La caduta post estiva è un fenomeno normale che non deve spaventare. Due sono le strade: lavorare sulla ristrutturazione e aiutarli nella nuova crescita», consiglia Mariuccia Bucci, dermatologa e presidente dell'ISPLAD. «Per ridensificare dal punto di vista strutturale servono aminoacidi come la cisteina, la biotina e l'arginina, che strutturano la fibra del capello costituita da cheratina. Questi attivi lavorano con rame, selenio e zinco che agiscono proprio sulla cheratinizzazione. Anche le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B6, sono poi fondamentali per la sintesi della cheratina e per il nutrimento dei follicoli. L'unione di questi elementi è un perfetto pool ricostituente difficile da ottenere solo con la dieta. Il dosaggio raccomandato di cisteina, per esempio, è di 500 mg, ma si può arrivare fino a un 1,5 g». E poi si può incoraggiare la crescita: «Possiamo puntare sugli Omega 3», continua Bucci, «che contrastano il processo di micro infiammazione che interessa i follicoli piliferi. Infatti, affinché il mix ricostituente abbia successo, i follicoli devono essere in salute e vanno aiutati. Insieme agli Omega 3, che tendono a ossidarsi, vanno presi i flavonoidi, le catechine estratte dalle foglie di tè verde, e la vitamina C».