

Integratori per capelli, dalla tavola alla spazzola. Risponde l'esperta

I migliori integratori per capelli per rinforzare il fusto, stimolare la crescita e ridurre la caduta consigliati dalla dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa



di Angelo Alfonso

11 novembre 2022



Alinokho / Getty Images

Gli **integratori per capelli**, quali sono i migliori per farli crescere e contro la caduta? La risposta a questa domanda non è univoca, perché le cause della perdita dei capelli possono essere molto diverse. «A volte la caduta è legata allo stress della vita quotidiana, altre volte può essere un sintomo di carenze nutrizionali o di cambiamenti ormonali», spiega la dottoressa **Mariuccia Bucci**, specialista in dermatologia e **nutridermatologa**. «In ogni caso, è un segnale da non sottovalutare» precisa l'esperta. Anche le stagioni insieme ai bioritmi della natura possono influire: in autunno, ad esempio, i capelli tendono a diventare più fragili e la caduta può aumentare naturalmente. Per aiutare la chioma a rimanere sana e forte, gli integratori specifici possono svolgere un ruolo importante. Non si tratta di soluzioni miracolose, ma di prodotti che, se combinati a una dieta equilibrata e a uno **stile di vita sano**, possono supportare il **ciclo dei capelli** e la loro crescita, rinforzare il fusto e ridurre la perdita.

Come scegliere il migliore integratore per capelli

«Il primo passo per scegliere l'integratore su misura è capire la causa della caduta dei capelli. Una valutazione dermatologica, con eventuali esami del sangue (**ferro, vitamina D, zinco**, funzionalità tireidea), aiuta a scegliere il trattamento più adatto. Capelli deboli o opachi per esempio possono beneficiare di aminoacidi e vitamine del gruppo B, mentre in caso di caduta cronica o ereditaria possono essere necessari integratori più mirati e terapie locali o sistemiche».

Effetti collaterali e precauzioni

«Non esiste un integratore "migliore" per tutti» precisa la dermatologa **Mariuccia Bucci**. «L'efficacia del supplemento dipende dalla causa della caduta. È fondamentale che gli integratori siano inseriti in una dieta equilibrata e in un contesto clinico adeguato», dice l'esperta. «Gli integratori sono generalmente ben tollerati, ma non sono privi di rischi. Eccessi di vitamina A o zinco, ad esempio, possono causare disturbi gastrointestinali o interferenze con altri nutrienti. Dosi elevate di biotina possono falsare alcuni esami di laboratorio. O, ancora, dosi elevate di **selezione** possono provocare caduta dei capelli e distrofia ungueale. È consigliabile integrare questi nutrienti solo se necessario, alle giuste dosi e preferibilmente sotto controllo medico».

I migliori integratori naturali per la crescita e contro la caduta dei capelli

1. Vitamine e minerali essenziali

«Tra i migliori integratori per capelli ci sono quelli a base di vitamine del gruppo B (biotina, niacina, acido pantotenico), essenziali per la produzione di cheratina. Minerali come ferro, zinco, rame e selenio mantengono attivo il follicolo e proteggono dallo stress ossidativo. La vitamina D regola il ciclo di crescita dei capelli e una sua carenza può indebolirli».

2. Biotina per capelli forti

«La **biotina** è utile solo in caso di reale carenza o fabbisogno aumentato. Supporta la sintesi della cheratina e può aiutare in caso di dermatite seborroica. Dosi elevate possono però interferire con alcuni esami di laboratorio».

3. Collagene, un aiuto per la chioma

«Il collagene non è un integratore specifico per i capelli, ma il collagene idrolizzato può supportare indirettamente la sintesi proteica grazie agli aminoacidi liberati (glicina, prolina). Può essere un complemento utile se associate ad altri nutrienti».

4. Zinco e ferro per prevenire la perdita

«Zinco e ferro possono essere utili per la crescita dei capelli: lo zinco è fondamentale per la produzione di cheratina e sebo, mentre il ferro osigena il bulbo pilifero. La loro carenza può favorire la caduta, soprattutto nelle donne. Questi integratori devono essere assunti solo se necessario, per evitare effetti collaterali».

5. Aminoacidi e proteine per la crescita dei capelli

«I capelli sono costituiti da cheratina, derivata da aminoacidi essenziali come cistina, metionina e arginina. Integratori a base di questi aminoacidi, associati a vitamine e minerali, favoriscono la rigenerazione del fusto e il rafforzamento del follicolo, soprattutto in periodi di stress, post-parto o cambi di stagione».

ARTICOLI PIÙ LETTI

EVENTI



Notte last minute: 20 ricette veloci (senza forno e senza stress)

di Stefania Viviane Vitor

CUCINA



Antipasti semplici, ma scenografici! Provate questi taglieri

di Giorgia Di Sabatino

RISTORANTI



Porta Pazienza, dove mangiare bene a Bologna

di Olga Hau Windfuhr