

# 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 Altomare  
11 novembre 2023



Alvokho / 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 **nutridermatologia**. «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**, **zinc**, funzionalità tiroidea), 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 **selenio** 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 pantotemico), 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 associato 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 ossigena 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 cisteina, 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



EVENTI

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

di Stefania Vicini Vittor



CUCINA

**Antipasti semplici, ma scenografici? Provate questi fogliari**

di Giorgia Di Sabatino



RISTORANTI

**Porta Pazienza, dove mangiare bene a Bologna**

di Olga Havel Winderling