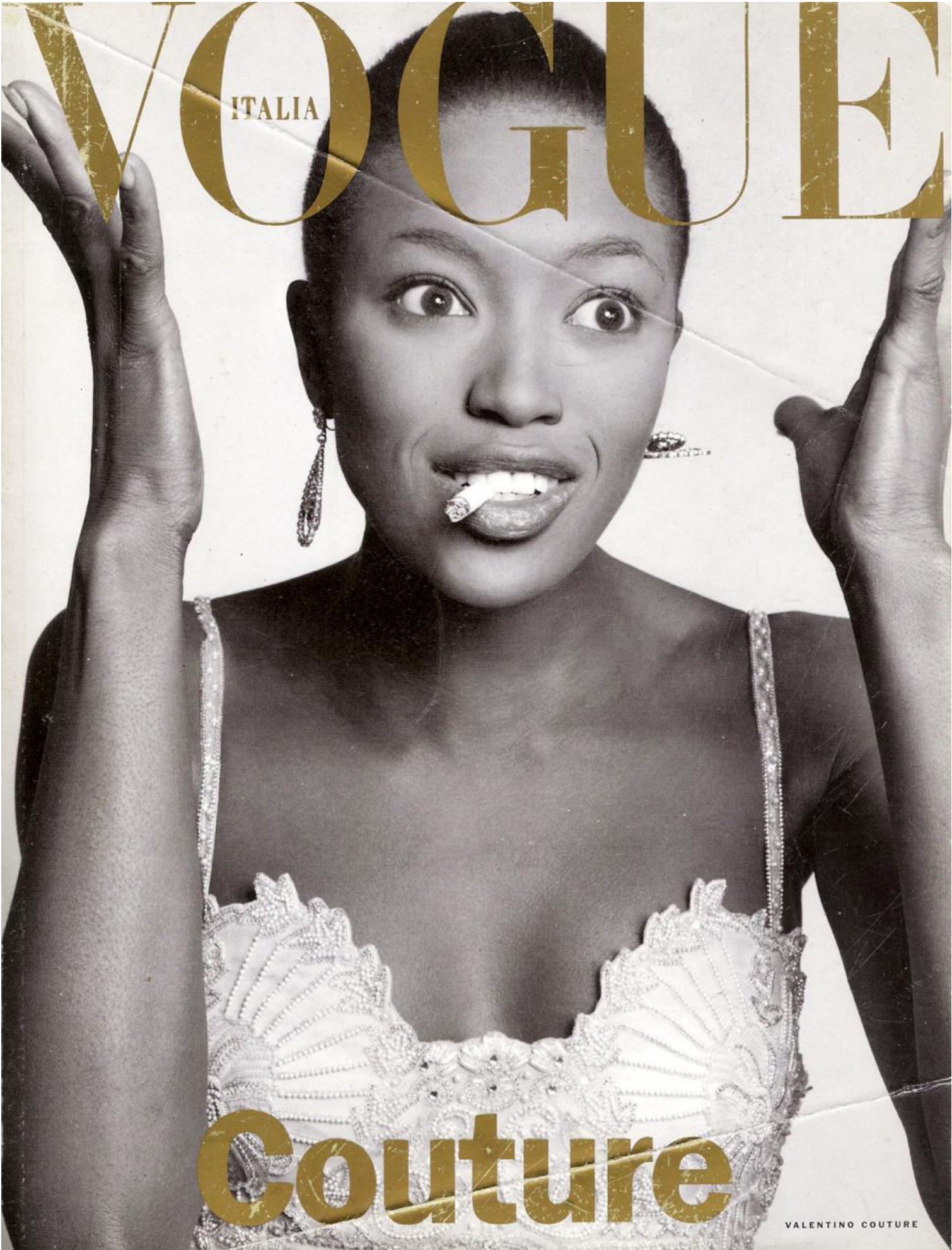


VOGUE

ITALIA



Couture

VALENTINO COUTURE



HAIR & DIET

Cosa mangiare per far crescere i capelli

DI CARLA TINAGLI

7 OTTOBRE 2019

La dieta è un'importante alleata della nostra bellezza. Fra i rimedi per la caduta dei capelli infatti c'è anche l'alimentazione. Ecco una mini guida dedicata a cosa mangiare per far ricrescere i capelli. E i migliori integratori possono aiutare, ma...



Warning su **diete drastiche**, panini consumati al volo e pasti saltati. «Quando l'alimentazione è **squilibrata**, poco varia e scarsa il primo sintomo è inequivocabile: la chioma è subito **opaca**, le lunghezze più **fragili** e, nella peggiore delle ipotesi, si ha la **caduta dei capelli**», dice **Michele Carruba**, nutrizionista e direttore del **Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'Università di Milano**.

Gli esperti consigliano di includere alcuni componenti fondamentali della corretta attività del follicolo pilifero, come **omega 3 e omega 6 e ferro**. «Quest'ultimo è uno dei primi valori che si misura quando si **comincia a manifestare una perdita dei capelli**», spiega **Mariuccia Bucci**, **dermatologa e segretario scientifico di Isplad** (*International Italian Society of Plastic Regenerative ed Oncologic Dermatology*). «Anche lo **zinco** e il **rame** sono preziosi: il primo favorisce la sintesi della **cheratina** di cui sono composti i capelli, mentre il secondo stimola la formazione di **melanina**».

L'International Hair Research Foundation (I.H.R.F.), presieduta da **Fabio Rinaldi**, **tricologo di fama internazionale**, ha addirittura stilato una lista con i cibi che non possono mancare nel menu. «Ai primi posti si posizionano i **cereali, il pesce, la carne e le uova**: contengono **taurina** (che rinforza il capello e stimola la pigmentazione); **ornitina** (prolunga la vita dei capelli); e **niacina** (dilata i vasi capillari, facilitando l'afflusso di sangue al cuoio capelluto)», spiega Rinaldi.

«Seguono i **cavoli, i broccoli, gli spinaci, i pomodori, le albicocche e gli agrumi**, tutti ricchi di **flavonoidi**, capaci di stimolare la funzionalità della rete vascolare dei bulbi. Mentre i **frutti rossi, il vino rosso e il tè contengono i polifenoli**, che sono **antiossidanti e proteggono il follicolo**. Infine ci sono l'**olio extravergine di oliva**, fonte di acido oleico, e la **frutta secca**, ricchissima di acido linoleico, che agisce come **inibitore** di un enzima correlato alla **caduta dei capelli**».

Anche altri disturbi tricologici, a parte il diradamento e la caduta, hanno un forte legame con la dieta. «**La seborrea**, per esempio, che **rende i capelli grassi**, può attenuarsi con l'introduzione di **omega 3**, di cui sono ricchi il **pesce e la frutta secca**», aggiunge Bucci. «Lo stesso discorso vale per la **dermatite seborroica**, che genera spesso **forfora**, causata spesso a uno stato infiammatorio della cute: anche in questo caso vanno bene gli **acidi grassi, i minerali e la vitamina D**». Queste ultime, come dicevamo, sono un toccasana per la salute della chioma e si trovano soprattutto nella frutta e nella verdura. «In particolare il **gruppo B, presente nelle uova, nei legumi, nei latticini, nei vegetali verdi, nelle farine integrali**, è efficace per rendere le ciocche più lucide e rinforzare la cheratina», prosegue il nutrizionista Carruba.

In casi di **allergie**, intolleranze o carenze specifiche (per esempio chi segue un regime vegetariano o vegano) si può ovviare con un ciclo di **integratori**, a base di **oligoelementi, antiossidanti, vitamine**, ma è meglio mangiare in modo adeguato. «Le pillole non sostituiscono il cibo», concordano gli esperti. «Se ci si segue un'**alimentazione equilibrata** non sono necessarie». Perché non vale la pena assumere chimicamente quello che è offerto dalla natura.