

Caduta dei capelli in autunno: i cibi giusti per combatterla

scritto da Vincenza Intini | 28/09/2017



Il rientro delle vacanze può essere difficile e, oltre a stanchezza e disturbi dell'umore, si verifica una maggiore caduta dei capelli. Ecco alcuni suggerimenti per gestire meglio la nostra dieta, inserendo i cibi più adatti per affrontare i primi freddi e difendere la nostra chioma.

Tornare al lavoro dopo la pausa estiva e riprendere i soliti ritmi può essere fonte di stress e il nostro corpo reagisce ai cambiamenti con stanchezza, depressione e disturbi dell'umore dovuti anche alla **diminuzione delle ore di luce** rilevata dal nostro cervello che produce minor serotonina ossia il cosiddetto ormone del buonumore. Un altro effetto, che preoccupa soprattutto le donne, è la **perdita dei capelli** dovuta alla necessità fisiologica di assicurare un ricambio cellulare e prepararci al freddo.

Gli esperti di psicologia, in questo periodo, sono prodighi di **consigli per affrontare il dopo-vacanze** e per ottimizzare le nostre abitudini ma, come per tante altre situazioni che riguardano la salute, l'alimentazione è fondamentale per ottenere buoni risultati.

Caduta dei capelli in autunno: i cibi giusti per combatterla

Il **principio sempre valido è quello di privilegiare i prodotti stagionali** e, tra i **cibi dell'autunno**, ci sono tante prelibatezze proteiche che ci possono aiutare a star meglio, prevenendo e contrastando la caduta dei capelli.

Fondamentali in molte reazioni che avvengono nel nostro corpo, sono gli **oligoelementi** tra cui il **ferro**, contenuto nella carne, e lo **zinco** di cui sono particolarmente ricchi i mitili come le ostriche.

Anche le **vitamine** sono un prezioso alleato per comporre una dieta corretta e per limitare la caduta dei capelli. Il suggerimento è quello di assumere una buona dose di **vitamine del gruppo B** (soprattutto B2, B6 e B12), presenti in **frutta e verdura a foglia verde**, e **vitamina C** contenuta in kiwi, agrumi, broccoli e spinaci. Quest'ultima, in particolare, sembra esercitare una funzione protettiva nei confronti delle cellule che promuovono la crescita del follicolo pilifero ed ha una funzione "*scavenger*" ossia protegge dallo stress ossidativo e dall'invecchiamento.

Anche la **vitamina A**, contenuta nelle uova di gallina, nel fegato, nel latte e nelle verdure è preziosissima visto che favorisce la **produzione di sebo dalle ghiandole sebacee** che hanno la funzione di lubrificare il follicolo pilifero.

Con le uova acquisiamo anche la **biotina** che, insieme all'**acido folico**, aiuta a riequilibrare diverse funzioni metaboliche compresa la moltiplicazione delle cellule. Biotina e acido folico sono presenti anche in pane, cereali, nocciole, piselli, banane e legumi.

Un ultimo suggerimento, non meno importante degli altri e utile soprattutto per gli anziani, è quello di **bere molta acqua** in modo da mantenere la giusta idratazione e avere capelli più forti.