



La nutrizionista Annarosa Pretaroli

Consigli di BELLEZZA

Per avere una chioma sana mangiate l'insalata

«Raccomando di mangiare l'insalata con l'aggiunta di spinaci e nocciole tritate: è un piatto che aiuta a fortificare e a reidratare i capelli»



- 1) Rigenforte di Esi è un integratore alimentare che contiene la biotina e altre vitamine e sali minerali, utili per mantenere i capelli forti e in salute.
- 2) BioKap anticaduta di Bios Line è un integratore alimentare che contiene la biotina e altre sostanze, come il rame, che contrastano la fragilità della chioma.
- 3) Biofoltil Forte di Equilibra contiene biotina, zinco, selenio e rame, sostanze che favoriscono il benessere dei capelli e delle unghie.
- 4) Tricorene di Marco Antonetto Farmaceutici è un integratore specifico per i capelli della donna costituito da aminoacidi solforati che rafforzano la chioma e la rendono più seducente.
- 5) Solamins di Solgar è un integratore a base di calcio, magnesio, ferro, zinco, manganese, rame, iodio, selenio e cromo che mantengono i capelli e le unghie in salute.
- 6) Hair Volume di New Nordic contiene l'estratto di melo e altre sostanze, come silicio e rame, che favoriscono il fisiologico benessere dei capelli e li rendono più forti e più sani.
- 7) Bioscalin Capelli SincroBiogenina di Giuliani fornisce al capello sostanze protettive e nutrienti che rendono la chioma sana, forte, morbida e vellutata.
- 8) MiglioCres Capelli è un integratore alimentare che contiene gli estratti di miglio e ortica, zinco, selenio, vitamine, minerali, aminoacidi solforati e altri importanti estratti naturali che impediscono la caduta dei capelli e li rafforzano.



I NOSTRI CONSIGLI

Per mantenere in salute i capelli, vi raccomandiamo di mangiare acciughe e sardine. Infatti questi pesci sono molto ricchi di sali minerali, importanti per la salute della chioma.

- Per avere una chioma morbida e luminosa, vi suggeriamo di mangiare un uovo ogni due giorni. Infatti le uo-

va sono ricche di proteine e di vitamine del gruppo B, utili per mantenere i capelli sani e vellutati. Inoltre contengono la biotina, una vitamina che aiuta a prevenire la caduta dei capelli.

- A merenda mangiate una manciata di frutta secca: noci e mandorle sono ricche di acidi grassi essenziali.

Ora che l'estate sta finendo i nostri capelli appaiono più secchi e sfibrati a causa del tempo maggiore trascorso al sole, quindi suggerisco di non fare mancare a tavola alcuni alimenti fondamentali per restituire bellezza alla chioma. In particolare a colazione consiglio di mangiare il latte con i cereali, meglio se integrali, e poi di fare un pranzo con legumi, come lenticchie e ceci. Alla sera raccomando di mangiare tante insalate».

«Fate colazione con latte e cereali»

Questi sono i suggerimenti della dottoressa Annarosa Pretaroli, specialista in Scienze dell'alimentazione e nutrizionista. Ci siamo rivolti a lei per sapere quali cibi consumare in questi giorni per rafforzare i capelli e le domandiamo: «Perché raccomanda di mangiare i cereali, preferibilmente integrali, con il latte oppure con lo yogurt a colazione?».

«Consiglio una tazza di latte al giorno oppure uno yogurt anche scremato», spiega la dottoressa Pretaroli «perché ha un alto contenuto di calcio e quindi aiuta a stimolare la crescita sana dei capelli. Inoltre raccomando i cereali integrali, come i fiocchi di grano, di riso, di farro, di orzo e di avena, perché offrono un buon apporto di ferro, magnesio, selenio e rame, tutti sali minerali che riequilibrano la chioma. Inoltre sono ricchi di zinco, un minerale che stimola la crescita dei capelli e li rende più luminosi e più folti. Infatti la carenza di questo minerale è associata alla perdita

dei capelli. Inoltre i cereali integrali contengono una speciale vitamina del gruppo B, l'acido pantotenico, che interviene nella sintesi del collagene, sostanza utile alla pelle e ai capelli e che, in più, sembra ritardare la comparsa dei capelli bianchi, dovuta spesso a situazioni di stress fisico».

«Perché consiglia di mangiare i legumi a pranzo?», le chiediamo.

«Suggerisco di mangiare ogni giorno una porzione di legumi, come le fave, i ceci, i fagioli e le lenticchie», spiega la dottoressa Pretaroli «perché contengono particolari aminoacidi, come la cistina, che donano forza al capello e ne rinforzano il bulbo».

«Per condire usate un cucchiaino d'olio»

«Perché suggerisce di mangiare l'insalata alla sera?», le domandiamo.

«Alla sera raccomando di mangiare l'insalata», risponde la dottoressa Pretaroli «con l'aggiunta di foglie di verdure colore verde scuro, come spinaci oppure cicorietta di campo, aggiungendo alcune nocciole tritate poiché è una combinazione ricca di biotina e di acidi grassi essenziali che funzionano come un vero e proprio integratore per fortificare e reidratare i capelli. Infine suggerisco di condire i piatti con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, crudo, in particolare preferendo un olio dal colore intenso e dal gusto leggermente piccante: è ricchissimo di vitamine e di sostanze antiossidanti che nutrono e proteggono la chioma».