



La nutrizionista
Annarosa Pretaroli

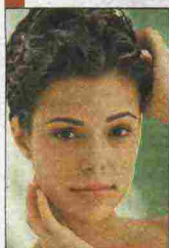
Consigli di BELLEZZA

Per avere una chioma splendente mangiate le uova

«Vi raccomando tre oppure quattro uova alla settimana perché sono ricche di vitamine del gruppo B, che rendono i capelli sani e splendenti»



1) Rigenforte Shampoo Energizzante è uno shampoo studiato per capelli fini e sfibrati; contiene sostanze nutrienti e rinforzanti che preven-
gono il processo di indebolimento dei capelli. 2) Shampoo Anticaduta di Color Erbe, a base di ortica, yucca e menta, ristruttura il capello fragile soggetto a caduta, operando una delicata azione rinfrescante del cuoio capelluto e rinforzante della chioma. 3) Shampoo Anti-caduta Fortificante di Equilibra contiene aloe vera e olio di argan, che nutrono, idratano e ristrutturano il fusto del capello.



4) Biokap Shampoo Rinforzante di Bios Line, ricco di sostanze come il rame e l'olio di lino, aiuta a mantenere l'elasticità e la resistenza dei capelli. 5) Shampoo Vegetale Anticaduta Biomed Hairtherapy è un trattamento anticaduta che contiene estratti biologici di mirtillo nero e limone e altre sostanze che donano salute ai capelli. 6) Eubos Sensitive Shampoo contiene preziose sostanze, come l'olio di macadamia e l'estratto di avocado, che rendono i capelli morbidi e vellutati; è anche ricco di vitamine A, C ed E, che rendono la chioma più giovane e forte. 7) Bagno Riossigenante Kopexil di Erilia Therapy ha un'azione rinforzante e rinfrescante sulla chioma; rende i capelli forti e corposi alla radice e ne previene la caduta. 8) Shampoo Ridensificante Anticaduta di Collistar è uno shampoo che agisce in profondità sulla struttura dei capelli, rendendoli più sani e più forti dalla radice.

I NOSTRI CONSIGLI

Per rafforzare i capelli raccomandiamo di mangiare tanti agrumi, come arance, mandarini e limoni, perché sono ricchi di vitamina C, che ha il potere di mantenere la chioma giovane e sana.

- Per avere i capelli sempre morbidi, vellutati e idratati consigliamo di bere alme-

no dieci bicchieri di acqua al giorno, diluiti nel corso della giornata.

- Raccomandiamo una porzione di alghe di tanto in tanto: si trovano in bustina in erboristeria oppure nella cucina orientale. Sono ricchissime di sali minerali e di iodio, veri e propri integratori naturali per la bellezza dei capelli.

Ora a causa del freddo i capelli appaiono più deboli e secchi. Per restituire salute e bellezza alla chioma, raccomando un'alimentazione varia. Suggestivo in particolare di mangiare le uova, i legumi, i funghi e anche i semi di zucca, le verdure e la frutta. Vi suggerisco poi di mangiare uno yogurt al giorno per donare vitalità ai capelli e di non farvi mancare il pesce e la carne bianca».

«Frutta e verdura idratano i capelli»

Questi sono i consigli della dottoressa Annarosa Pretaroli, specialista in Scienze dell'alimentazione e nutrizionista. Ci siamo rivolti a lei per sapere quali cibi prediligere per la salute dei capelli e le domandiamo: «Perché raccomanda di seguire un'alimentazione variegata?».

«Perché la salute dei capelli dipende dalla nostra alimentazione», spiega la dottoressa Pretaroli. «Ogni alimento contiene sostanze preziose. Quindi, se non ci alimentiamo in modo vario, i capelli diventano opachi, deboli, spezzati, e perdono volume».

«Quali cibi sono fra i più indicati?», le chiediamo.

«Consiglio di mangiare tre oppure quattro uova alla settimana», risponde la dottoressa Pretaroli. «Esse sono ricche di vitamine del gruppo B, che rendono la chioma splendente e sana, e di zolfo, un minerale che entra nella composizione della cheratina, la sostanza di cui sono composti i capelli. In particolare lo zolfo è contenuto nell'albume, quindi si può preparare una

frittata con un tuorlo e due albumi: è efficace in caso di perdita e di fragilità dei capelli perché rafforza la chioma».

«Quali altri cibi raccomandate?», le chiediamo.

«I legumi, per esempio ceci, fagioli, fave e lenticchie», spiega la dottoressa Pretaroli. «Ne raccomando quattro porzioni alla settimana, anche dentro zuppe oppure passati per chi ha difficoltà a digerirli. Infatti i legumi e anche i funghi sono molto ricchi di biotina, una sostanza indispensabile per rafforzare la chioma».

«Invece perché raccomanda anche i semi di zucca, le verdure e la frutta?», le domandiamo.

«Raccomando di mangiare i semi di zucca perché contengono lo zinco, un minerale che rende i capelli sani, forti e splendenti. Inoltre suggerisco ogni giorno tre porzioni di verdura e di frutta perché contengono molta acqua che, insieme con quella che beviamo, idrata i capelli che adesso, a causa del freddo, del vento e dei termosifoni, tendono a seccarsi. In particolare sono indicate tutte le verdure a foglia verde e gli agrumi», spiega la dottoressa Pretaroli.

«La carne rende forte la chioma»

«Perché invece consiglia di mangiare uno yogurt o un bicchiere di latte al giorno e di non dimenticare la carne bianca e il pesce?».

«Perché sono cibi ricchi di proteine», risponde la dottoressa Pretaroli. «Poi la carne contiene il ferro, la cui carenza è causa di debolezza dei capelli, e il pesce è ricco di acidi grassi che nutrono il bulbo».