

Cibo & salute | Integratori

* benessere@stpauls.it

Capelli sani Attenti agli ormoni... e allo stress

di Caterina Allegro

Anche unghie e pelle risentono della carenza di alcune sostanze fondamentali. Ecco quali sono

«**N**on mi considero calvo, sono solo più alto dei miei capelli». L'umorista inglese Tom Sharpe prendeva la sua stempiatura con ironia, ma non tutti riescono a farlo. Il diradarsi della chioma è infatti un problema molto diffuso, dovuto spesso a fattori ormonali, favoriti dai geni. Un livello troppo alto di androgeni (ormoni maschili) favorisce la calvizie, ecco perché il fenomeno è più diffuso fra gli uomini; ma riguarda anche le donne, specie dopo la menopausa, quando gli ormoni femminili (estrogeni) calano drasticamente. Fattori psichici, particolari farmaci e alimentazione sbagliata sono altre cause dell'indebolimento della chioma.

Gli integratori che rafforzano i capelli agiscono su diversi fronti e spesso sono specifici per uomo e per donna. Molti contengono miglio, un cereale che grazie al suo contenuto di acido silicilico e mliacina (che stimola la produzione di cheratina), rinforza la struttura di unghie e capelli. Secondo recenti studi sarebbe utile nei periodi di stress, nei cambi di stagione e anche durante la menopausa. Alcune sostanze contenute nei supplementi alla dieta, come i bioflavonoidi, agiscono invece sulla circolazione, e stimolano l'attività del bulbo. Altre, come i fitosteroli, hanno un'azione antiandrogena, sono quindi in grado di limitare gli affetti dannosi degli ormoni sessuali maschili. Il medico saprà consigliare il giusto mix. 

La biotina è un coenzima efficace nel migliorare la struttura degli annessi cutanei

NEW NORDIC HAIR VOLUME GUMMIES

60 pastiglie gomose, euro 29,95.

Contiene: mela, miglio, equiseto, biotina e zinco.



Indicazioni

Queste compresse sono a base di mele in combinazione con miglio, equiseto, biotina e zinco. Forniscono nutrimento al cuoio capelluto e ai follicoli piliferi. Il contenuto di biotina e zinco aiuta a mantenere i capelli e la pelle sani e lo zinco rinforza anche le unghie. Le mele utilizzate sono naturalmente ricche di proantocianidina B2 e sono selezionate, raccolte, essiccate ed estratte in modo da preservare tutte le sostanze benefiche.

BIOSLINE BIOKAP ANTICADUTA MIGLIO DONNA FORTE

60 compresse, euro 26 euro.

Contiene: fitoestratti di miglio e soia, olio di lino, biotina, cistina, zinco, silicio, selenio.



Questo integratore è formulato appositamente per la donna con il complesso Tricofollil®, a base di olio di lino ricco in acido alfa-linolenico, rame che contribuisce alla normale pigmentazione dei capelli, e biotina. Contiene ferro, acido folico, vitamina B12, amminoacidi solforati (cistina e metionina) e fitoestratti di miglio e soia, silicio organico da bambù, zinco e selenio, componenti essenziali della cheratina.

F&F MIGLIOCRES

60 capsule, euro 24,50.

Contiene: miglio, estratto di ortica, rame, zinco, selenio, B-carotene, cistina e metionina, vitamina E e C.



Oltre a essere un ottimo rimedio contro la caduta dei capelli e a favorirne la ricrescita, questo integratore contribuisce a renderli più sani, più vitali, più forti e più folti ed è indicato anche per rafforzare le unghie. Il miglio favorisce la ricrescita e la naturale vitalità della chioma, l'estratto di ortica contrasta l'atrofia del bulbo, zinco e B-carotene hanno un effetto anti-assottigliamento, mentre il rame dona lucentezza.

LA FARMACIA DELLE ERBE TISANA CAPELLI E UNGHIE

20 filtri, euro 5,90.

Contiene: ortica equiseto, biotina, rame gluconato.



Questa tisana favorisce il benessere di capelli e unghie, contrastandone l'indebolimento causato da fattori esterni – come inquinamento, fumo, raggi ultravioletti – ma anche da fattori interni, come alimentazione errata, cambiamenti ormonali e stress. Contiene ortica ed equiseto per il benessere di capelli e unghie, biotina, per una chioma sana, e rame gluconato per stimolare la naturale pigmentazione dei capelli.

novembre 2020 | BenEssere | 93