I 10 cibi amici dei capelli

Alcune sostanze contenute negli alimenti, come l’omega-3, la vitamina C, lo zinco, il ferro o il betacarotene, sono fondamentali per mantenere i capelli forti e in salute. Ecco dove trovarli

Una lista di cibi che fanno bene ai capelli (Foto © Canva).

Esistono dei cibi che fanno bene ai capelli? Sicuramente si, in quanto è per lo più tramite il cibo che offriamo giorno per giorno all'organismo determinati principi nutritivi. Alcuni di essi sono estremamente utili al fine di rinvigorire i capelli crespi e sfibrati. Vediamo allora, nello specifico, quali sono i **10 alimenti da consumare** abitualmente per avere una **chioma bella e in salute**.

Mix di frutta secca e semi

Sono presenti in commercio sotto varie forme e in diverse combinazioni per soddisfare i differenti palati. In ogni caso **noci, nocciole, mandorle, anacardi, semi di lino, di soia, di girasole e di zucca** sono tutti grandissimi alleati per il benessere dei capelli, poiché si tratta di cibi che oltre a essere ricchi di proteine, **contengono grandi quantità di**:

- **zinco** e **beta-sitosteroli**, che svolgono un'importante azione anti-caduta;
- **selenio**, un minerale che contribuisce a **mantenere i capelli sani e forti;**
- **omega-6**, dalle **proprietà rigeneranti e ricostituenti;**
- **acidi grassi omega-3**, che aiutano a **combattere i radicali liberi e stimolano il microcircolo**, favorendo la sintesi delle proteine strutturali tra cui la **cheratina**, un costituente fondamentale del capello, influendo così sulla sua **luminosità**e **consistenza**.

Salmone e pesce azzurro

Un altro alimento famoso per i suoi **alti contenuti di acidi grassi omega-3** (scopri cosa sono), quindi è indispensabile sulle tavole di coloro che tengono particolarmente alla salute dei propri capelli, è di certo il pesce. Si consiglia in particolare di optare per il **salmone**, che primeggia sugli altri con **ben 1,8 g di omega-3 ogni 100 g**. Subito dopo, anche per variare la dieta quotidiana, si può optare per diverse tipologie di **pesce azzurro**, come ad esempio la sardina e lo sgombro.

Arance

Le arance sono in assoluto **uno dei frutti più ricchi di vitamina C** e, per questa ragione (oltre che per il loro delizioso gusto talvolta dolciastro talvolta acido a seconda delle varietà), anche tra i più amati e consumati al mondo, soprattutto in inverno, come rimedio naturale contro l'influenza. Tuttavia, forse non tutti sanno che la vitamina C, presente abbondantemente nelle arance, è anche una notevole risorsa per **favorire la produzione di sebo** – una sostanza oleosa essenziale –, **stimolare la naturale crescita dei capelli e nutrirli così in profondità**, rinforzandoli e rendendoli anche più lucidi e setosi.

Verdure a foglia verde

Soprattutto gli spinaci, ma anche broccoli e cavolo, **sono verdure** facilmente assimilabili dall'organismo. Esse contengono grandi quantità di:

- **vitamine E**, che combatte i **radicali liberi**e favorisce il **rinnovo cellulare**;
- **omega3**, dalle proprietà già viste in precedenza.
- **potassio** e **magnesio**, che, tra le loro tante funzioni, migliorano la digestione e regolano il metabolismodi altri minerali e della vitamina C;
- **calcio**e **ferro, che favoriscono la crescita.**

Tutti elementi, questi, fondamentali per rendere il capello più forte e resistente e meno soggetto a sfibrarsi o **cadere.**

Legumi, frutta secca, salmone e verdure a foglia verde sono tra gli alimenti consigliati per la chioma (Foto

Yogurt

Anche lo **yogurt** è un ottimo alleato della salute dei capelli, grazie all'abbondante presenza in esso di **calcio** e **proteine, che concorrono a nutrire la cute**, scongiurando il pericolo che si secchi. Inoltre, è bene sottolineare che questo alimento viene anche spesso utilizzato per realizzare vere e proprie maschere purificanti. Se non sai quale tipologia scegliere, qui trovi una buona guida.

Carote, zucca e patate dolci

Tutti e tre questi ortaggi sono molto importanti per la salute della chioma in quanto contengono betacarotene**, un carotenoide fondamentale sia perché è una primaria fonte di vitamina A** (necessaria per la crescita cellulare) sia perché contribuisce a ridurre la sensibilità di pelle e capelli durante l'esposizione solare, limitando anche la formazione della forfora.

Legumi

Come penultimo cibo amico dei capelli troviamo i **legumi** – in particolare fagioli e lenticchie – i quali si distinguono per le alte percentuali di **proteine, ferro, zinco e biotina** in essi contenute, tutti elementi che aiutano chi li assume a rinforzare i capelli fin dalla radice, impedendone la rottura e aumentando così anche la loro lunghezza e il loro spessore.

Cereali integrali

Infine, anche i cereali integrali, come l'orzo, il farro, l'avena, il mais, e ancora il grano da cui derivano moltissime tipologie di pasta e pane, sono **ricchi di zinco e ferro,** i quali contribuiscono a **produrre globuli rossi**, favorendo **l'ossigenazione del cuoio capelluto.**

10 cibi che fanno bene ai capelli: nutriti, forti e in salute

Insomma, tutti e **10 i cibi suddetti andrebbero assolutamente inseriti nella propria dieta**. La chioma senz'altro ne gioverà e non risentirà degli effetti negativi dovuti alla carenza di vitamine, sali minerali e altre sostanze nutritive, risultando sicuramente meno fragile e secca.

Per quel che riguarda però le corrette quantità di ciascun alimento e le tempistiche da rispettare tra un pasto e l'altro, naturalmente, è sempre necessario rivolgersi a uno specialista del settore, sia esso un nutrizionista, un dietista o un dietologo, il quale analizzerà ogni singola situazione e saprà sicuramente dare le opportune indicazioni in base alle caratteristiche individuali della persona che ha di fronte.

Data di creazione
22/01/2021
Autore
redazione