

*Gli editoriali.*

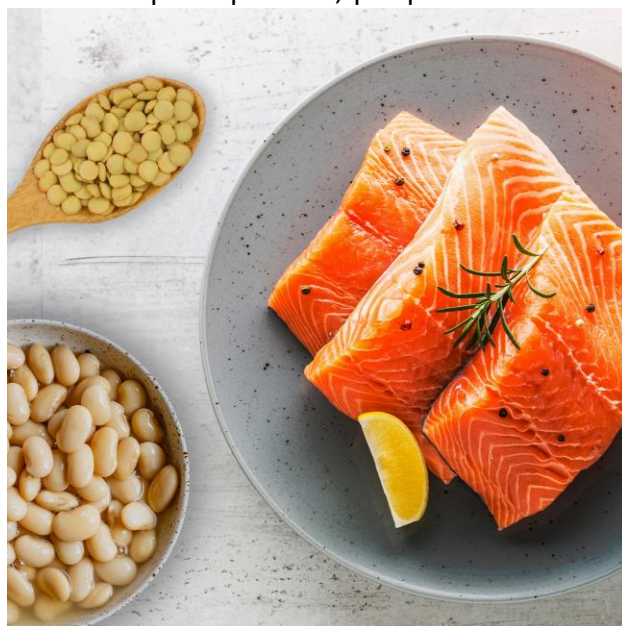
## Come rinforzare unghie e capelli naturalmente con l'alimentazione

Con una dieta bilanciata e ricca di alcuni alimenti, è possibile rinforzare unghie e capelli naturalmente e mantenerli sempre in salute.

**Capelli che si spezzano o cadono** e **unghie che si sfaldano** sono fenomeni che possono avere diverse cause, dallo stress e lo stile di vita, fino a patologie specifiche, per le quali è sempre bene rivolgersi a un medico. Tra le cause più frequenti c'è la **carenza di alcuni nutrienti essenziali**, per la quale, dopo i dovuti accertamenti, è possibile assumere un integratore alimentare per capelli e unghie. Tuttavia, prima di ricorrere a questi prodotti, per prevenire questo tipo di problemi è importante seguire una **dieta sana ed equilibrata**. **Rinforzare unghie e capelli naturalmente** è possibile, infatti, proprio attraverso l'**alimentazione**. Quando questa non basta, il medico potrà eventualmente prescrivere un integratore alimentare per capelli e unghie.

### La dieta per capelli sani e unghie forti

**Unghie e capelli** sono composti principalmente da **cheratina**, una **proteina** che si trova anche nella pelle e in altre parti del corpo e che è costituita da catene di amminoacidi. La cheratina conferisce alla chioma e alle unghie **robustezza** e **resistenza**. Per far sì che unghie e capelli siano sempre **forti e sani**, dunque, la cheratina non deve mai mancare, insieme al giusto apporto di **vitamine** e **sali minerali**.



Vediamo allora quali sono i principali alimenti per rinforzare capelli e unghie e per mantenerli sempre in salute.

## Carne e uova

La **cheratina** è una proteina che si trova principalmente in **alimenti di origine animale**. Per questa ragione, la **carne** rientra tra gli alimenti utili per capelli e unghie, in particolare quella di **pollo, tacchino, manzo e maiale**. È bene ricordare, tuttavia, che la carne va consumata con moderazione, preferibilmente cuocendola alla griglia o al vapore. Anche le **uova** sono ottime per il benessere di capelli e unghie, perché contengono proteine ricche di **amminoacidi essenziali**, oltre che di **ferro** e **vitamina B6**, sostanze utili per lo sviluppo e la crescita dei follicoli.

## Pesce

Anche il **pesce** è un'ottima **fonte di cheratina**. In particolare, è bene mangiare **salmone, tonno, merluzzo e pesce azzurro**, come ad esempio le sardine o lo sgombro. Il pesce è anche ricco di **vitamine B12 e D, proteine, ferro** e soprattutto **Omega 3**, i cosiddetti "**grassi buoni**", ossia lipidi essenziali che possiedono numerose proprietà benefiche per il nostro organismo. I **frutti di mare**, invece, sono ricchi di **zinco**, fondamentale per la sintesi della cheratina.

## Legumi

Tutti i legumi fanno bene a unghie e capelli perché contengono molte **proteine**, oltre che **zinco** e **ferro**, in grado di accelerare la cheratinizzazione e la rigenerazione cellulare. I legumi, in particolare **fagioli e lenticchie**, contengono inoltre la **biotina**, nota come **vitamina H**, che ha soprattutto funzioni metaboliche ed è fondamentale per il funzionamento delle nostre cellule e per lo sviluppo e la **crescita di capelli e unghie**. Oltre a rafforzarli, infatti, la biotina fa crescere questi annessi cutanei più velocemente e **regola la produzione di sebo**.

## Frutta secca e semi

La **frutta secca** contiene **ferro, magnesio, potassio, Omega 3** e **vitamine**, tutte sostanze che aiutano a rendere **più robusti e sani** sia capelli che unghie. Le noci, in particolare, sono ricche di **vitamina B5**, che contrasta la caduta dei capelli e la comparsa di quelli bianchi, e il **selenio**, minerale che fa bene alla pelle e al cuoio capelluto, contrastando il fenomeno della forfora e contribuendo al mantenimento in salute della chioma e delle unghie.

Anche i **semi oleosi** andrebbero consumati regolarmente per curare capelli e unghie, in particolare i **semi di lino**, che contengono molti minerali, proteine, vitamine e acidi grassi come gli Omega 3.

## Cereali integrali

I **cereali integrali** possiedono numerose proprietà benefiche per il nostro organismo. Tra le tante, contengono grandi quantità di **zinco** e **ferro** oltre a numerose **sostanze antiossidanti** che contrastano i radicali liberi. Il **miglio** è il cereale migliore per il benessere di capelli e unghie, perché è un concentrato di proteine, sali minerali e soprattutto vitamine, in particolare quelle dei gruppi B e K.

## **Verdure e ortaggi**

I **vegetali**, così come la **frutta**, non devono mai mancare in una dieta bilanciata: vanno consumati ogni giorno, alternando le verdure e i frutti di tutti i colori per essere certi di beneficiare delle proprietà e delle sostanze nutritive di ciascuno di essi. Tra gli alimenti vegetali per rinforzare capelli e unghie, in particolare, vanno consumate le **carote**: sono ricche di **betacarotene**, un precursore della **vitamina A**, fondamentale per il benessere della pelle, oltre che di **antiossidanti** utili per rigenerare le cellule e contrastare la caduta dei capelli e la fragilità delle unghie.

Particolarmente utili al mantenimento di unghie e capelli sono poi i **cetrioli**, che contengono molti sali minerali e altre sostanze che aiutano l'**infoltimento** e la **crecita** dei capelli. Tra le verdure, quelle verde scuro come **broccoli**, **bietole**, **cicoria** e soprattutto **spinaci**, sono ottime per rinforzare capelli e unghie naturalmente: contengono vitamine, calcio, zinco, ferro e altre sostanze che stimolano la produzione di **sebo**, utile per contrastare la pelle secca e mantenere il cuoio capelluto e i capelli morbidi.

Infine, anche tra gli ingredienti che utilizziamo ogni giorno per cucinare ci sono degli alleati efficaci per la salute di capelli e unghie. Stiamo parlando delle **cipolle**, che contengono molto **selenio**, **vitamine** del gruppo B, C, K e J, **sali minerali**, **oli essenziali** e **betacarotene** e, oltre ad avere proprietà antibatteriche, disinfettanti e depurative, fanno bene alla pelle. Anche il **prezzemolo**, che non manca mai in frigo, è utile a contrastare l'invecchiamento cutaneo e a rafforzare unghie e capelli perché contiene molte **sostanze antiossidanti**.