

¿TIENE CAÍDA DE PELO?

Usted pierde cerca de 100 pelos de su cabeza por día. Eso es normal y en la mayoría de las personas esos cabellos vuelven a crecer. Pero muchos hombres, y algunas mujeres, pierden pelo a medida que envejecen. También puede perderlo si sufre ciertas enfermedades, como problemas de la tiroides, diabetes o lupus. Si toma ciertas medicinas o está en tratamiento de quimioterapia por cáncer también puede perder pelo. Otras causas son el estrés, una dieta baja en proteínas, historia familiar o mala nutrición.

Calvicie de patrón femenino

Es el tipo más común de pérdida de cabello en las mujeres.

Causas

Cada hebra de cabello se encuentra en un diminuto agujero en la piel llamado un folículo. En general, la calvicie se produce cuando el folículo se encoge con el tiempo, dando como resultado un cabello más corto y fino.

La pérdida de cabello en la calvicie de patrón femenino sin tratamiento es permanente. En la mayoría de los casos va de leve a moderada.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001173.htm>

Para mejorar la salud y el crecimiento del cabello, es importante incluir en la dieta los siguientes elementos:

Nutrientes esenciales

Proteínas

- Huevos: Ricos en biotina y proteínas de alta calidad⁵.
- Pescados grasos (salmón, sardinas, atún): Aportan ácidos grasos omega-3⁵.
- Legumbres: Contienen proteínas vegetales y hierro¹.

Vitaminas

- Vitamina A: Ayuda en la producción de sebo⁶.
- Vitaminas del grupo B: Especialmente biotina (B7) y niacina (B3)⁶.
- Vitamina C: Antioxidante que protege los folículos pilosos⁶.
- Vitamina E: Mejora la circulación en el cuero cabelludo⁴.

Minerales

- Zinc: Favorece la regeneración celular⁴.
- Hierro: Esencial para el transporte de oxígeno⁴.
- Selenio: Protege el cabello de daños oxidativos⁵.

Alimentos recomendados

- Vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas, brócoli): Ricos en vitaminas A y C⁷.
- Frutos secos y semillas: Contienen vitamina E, zinc y ácidos grasos esenciales².
- Aguacate: Fuente de vitamina E y ácidos grasos saludables³.
- Frutas cítricas: Aportan vitamina C¹.
- Zanahorias y boniatos: Contienen betacaroteno, precursor de la vitamina A¹.
- Cereales integrales: Ricos en fibra y vitaminas del grupo B¹.

Consejos adicionales

- Mantener una dieta variada y equilibrada.
- Beber suficiente agua para mantener la hidratación.

- Consumir grasas saludables como el omega-3 y omega-6².

Incorporar estos elementos en la dieta diaria puede ayudar significativamente a mejorar la salud, fortaleza y apariencia del cabello.

Compartir

Reescribir