

Cabello sano:: la mejor alimentación para un pelo nutrido y saludable

¿Quieres disfrutar de un cabello sano y saludable pero no sabes por dónde empezar? Cuidar tu alimentación es fundamental. Te explicamos cómo debe ser tu alimentación para conseguirlo.

El cabello como muchos otros órganos y extensiones del organismo merece ser cuidado. La hidratación y la protección solar son claves para protegerlo de toda clase de agresiones externas.

Ahora bien necesitamos vitaminas con el fin de que crezca fuerte, sano, brillante y esté cada vez mejor.

¿Quieres conocer cuáles son y de qué manera proteger el cabello?



Alimentación sana y equilibrada

Está claro que nutrirnos con una alimentación sana y siempre variada es crucial para que nuestro organismo esté cada vez más saludable. La piel se refuerza, y por ende, también el cabello que necesita de que nos alimentemos bien para que luzca espectacular.

Hidratación total con agua

De la misma manera que protegemos la piel con mucha hidratación, el cabello también lo va a necesitar, especialmente en épocas de temperaturas extremas: tanto en verano como en invierno. Se recomienda entonces beber alrededor de 2 a 3 litros diarios para que el cabello también se hidrate.

Una dieta rica en vitaminas y minerales

Dentro de esta alimentación sana es innegable que es fundamental seguir una dieta rica en vitaminas y minerales. Puesto que todos ellos son absorbidos y distribuidos por el organismo, llegando finalmente al cabello.

Para ello ingeriremos alimentos ricos en vitaminas y minerales, pues además de protegernos ante toda clase de enfermedades, harán que el cabello se refuerce.

Aumento de vitamina B

Entre las vitaminas que más reforzarán nuestro cabello está la vitamina B. Es ideal porque nos ayuda a mantener el equilibrio del sistema nervioso, oxigenar las células y sobre todo favorecer la buena salud, tanto del pelo como de las uñas y la piel.

Dentro de este grupo de vitaminas, destacan la vitamina B6, porque se reconoce que estimula la circulación sanguínea a la vez que favorece el crecimiento del cabello; y las vitaminas B5 y B12, que además vigorizan el pelo.

Minerales: calcio

El calcio es muy bueno para el fortalecimiento de los huesos, lo cual beneficia el crecimiento en distintas etapas de la vida. Es bueno por tanto para los niños y adolescentes, por un lado, y para las personas mayores, por otro, por el riesgo que tienen de sufrir osteoporosis y otras enfermedades relacionadas con los huesos.

Pero además el calcio refuerza el sistema inmunológico y hace más fuertes las uñas, la piel y el cabello. Verás que con una ingesta superior de calcio el cabello no se debilitará.

Vitamina C

La vitamina C se encuentra en muchos alimentos como las frutas, especialmente cítricos como naranjas, limones, limas y otros. La vitamina C nos protege frente a las agresiones externas y aporta la energía que necesitamos para seguir adelante, con lo que refuerza el cabello.

Vitamina E

Esta vitamina es muy favorable para el crecimiento del pelo porque aumenta los niveles de oxígeno en la sangre y estimula la circulación. La podemos encontrar en aceites vegetales, en frutos secos como las avellanas, el aguacate, el brócoli, las espinacas y las acelgas.

Aportes de hierro

Las personas que tienen el hierro bajo pueden presentar problemas importantes de anemia. En este caso, se sienten débiles, con mareos, dolores de cabeza y un estado de cansancio y decaimiento general. Esto se traduce en una piel y cabello débil, tosco y sin vida.

Por tanto, consumir alimentos ricos en hierro, como pueden ser el hígado, las espinacas, o las lentejas entre muchos otros, nos aportará la vitalidad que realmente necesitamos. Si no lo conseguimos hay suplementos de hierro (siempre recomendados por el médico) para que podamos suplir esta deficiencia. El cabello estará más grueso y crecerá con salud.

Omega 3

De la misma manera que los ácidos grasos Omega 3 protegen y actúan contra la piel, lo hacen también en el cabello. Se encuentran, especialmente, en los pescados azules.

Cremas hidratantes y con vitaminas

En el campo de la cosmética cada vez hay más productos que aportan las vitaminas necesarias ante cabello y pieles apagadas. Llevan tal cantidad de nutrientes que es fácil que el cabello vuelva a brillar en poco tiempo. Estos tratamientos pueden hacerse a diario durante un tiempo determinados y deben ir acompañados de una correcta y sana alimentación.

Otros consejos útiles para disfrutar de un cabello sano y saludable

Para poder mantener y disfrutar de un **cabello sano**, es fundamental tener un buen aspecto general, con un brillo y una vitalidad que transmitan salud. No obstante, es imprescindible seguir los siguientes consejos:

- Sigue una alimentación sana, rica en frutas y verduras, pero especialmente en vitaminas del grupo B y A.
- Evita abusar de permanentes y tintes.
- Usa siempre un champú adecuado para el tipo de cabello que tengas, además de un acondicionador.
- Corta las puntas regularmente.
- Mantén una higiene diaria adecuada.

