



# I piatti salvacapelli

Per "mettere la testa a posto" si comincia dalla tavola. Con frutta, verdura, legumi. Ma anche prezzemolo e lievito di birra

Capelli sani, forti, belli. E' l'aspirazione di tutte, l'obiettivo da raggiungere, a ogni costo. Per riuscirci, tra le armi più efficaci c'è l'alimentazione. Anche il cibo, infatti, può dare una mano, anzi rappresenta uno degli elementi che più influiscono sulla bellezza dei capelli. Una chioma folta e vigorosa dipende, oltre che dalla sua stessa natura (fattori genetici ed ereditarietà), anche dalla qualità e quantità dei principi nutritivi che vengono introdotti ogni giorno, e veicolati dal sangue attraverso le minuscole arterie che irrorano i bulbi piliferi. Vediamo.

**NO ALLE DIETE DRASTICHE** Per chi vuole avere capelli forti e robusti, assolutamente vietata una dieta dimagrante restrittiva, priva di tutte quelle sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo. Sì a un'alimentazione che privilegi i cibi ricchi di quegli elementi - vitamine, minerali, amminoacidi, antiossidanti - che hanno un ruolo importante nella cura dei capelli, e che apporti proteine, grassi e zuccheri nelle giuste dosi.

## SI' ALLE PROTEINE

Fra le proteine "vincono" quelle ad alto valore biologico (uova, latte e derivati, carne...) e dotate di tutti gli amminoacidi essenziali; non devono mancare le proteine vegetali (ceci,

fagioli, fave, lenticchie, soia). Fra i grassi, meglio scegliere quelli vegetali (olio d'oliva, di semi). Anche il pesce, che è una proteina animale, è ricco di grassi benefici (gli acidi grassi Omega 3) fondamentali per la cura dei capelli.

**OK AGLI ZUCCHERI COMPLESSI** Tra gli zuccheri, i più indicati sono i complessi: pane, pasta, patate. Insomma, per mantenere nel tempo una chioma da far invidia, occhio alla dieta: mangiate tanta frutta e verdura, autentiche miniere di minerali e vitamine, e tante proteine, che fanno parte dei principi costituenti del capello. Per il resto, la parola d'ordine è "variare".

**A CACCIA DI VITAMINE** Le amiche dei capelli sono quelle del gruppo B. Ma anche le vitamine A, C, D, E e H, esercitano la loro benefica influenza. Dove trovarle? In pane integrale: A, B1, B2; latte e latticini: A, B12, D; uova: A, B2, H, B12; carne: B12; grano: B1, B2, B6, D, E; miele: A, H; soia: A, D, E; vegetali colorati: A; vegetali verdi: B1; frutta secca: B1; frutta: B2, C; riso integrale: B1, E; lievito di birra: B6, H, D; cereali: B6; funghi: H, D; banane: B6, C; pomodori, prezzemolo, crescione, cavoli, legumi verdi: C; olio d'oliva: E.

## Olio: crudo è meglio

E' un alimento sano, soprattutto l'extravergine.

A chi fa bene? Crudo, a tutti, grazie al naturale contenuto di Vitamina E, tocoferoli e polifenoli, potenti antiossidanti.

Per conservarlo, tenetelo in contenitori di vetro scuro e lontano da fonti di calore e luce.

Ricordate: la frittura gli fa perdere parte delle proprietà.

