

## Una buena dieta para el cabello

IRENE GÓMEZ PEÑA

La famosa frase «somos lo que comemos» también se aplica a la salud capilar. Una mala alimentación, a causa del estrés y las dietas restrictivas, consigue que el cabello se muestre quebradizo, sin brillo y muy pobre.

La mejor alimentación para mantener un pelo fuerte y sano es la que se basa en las proteínas (carne, pescado, huevos, leche, queso, cereales, nueces y soja), puesto que contribuyen a la producción y mantenimiento de la masa capilar. En este sentido, la doctora Gloria Garnacho, de la Clínica Dermatológica Internacional, pone el acento en el zinc que contienen los frutos secos. «Tanto las nueces como las almendras, las pasas y las pipas poseen altas cantidades de selenio y vitamina B, muy buenos para la salud del cabello», apunta la especialista en salud capilar. La fibra también es un pilar importante, ya que

aporta ácido fólico y vitamina B6. De igual forma, las verduras verdes (espinacas, lechuga, acelgas, brócoli y puerro) fortalecen el pelo por su alto contenido en calcio, vitaminas A y C y hierro, elemento que podemos encontrar en alimentos como las legumbres, almejas, berberechos, zamburriñas y cereales. Los antioxidantes, sobre todo la vitamina C presente en los cítricos, y la A y la E de las fresas, combaten los radicales libres y se encargan de generar la síntesis de colágeno, fundamental para mantener sano el cabello.

La doctora Garnacho advierte de que hay que tener cuidado con el tipo de pescado que se toma, ya

Consumir pescado de gran tamaño con mercurio puede causar la caída de pelo



que los grandes, como el pez espada y la merluza, suelen tener niveles altos de mercurio que pueden provocar la caída del pelo. Asimismo, una dieta con un alto contenido en hidratos de carbono de degradación rápida (bollería, pastas y refrescos) puede ser perjudicial, ya que su metabolismo desencadena niveles altos de insulina que a su vez elevan los niveles de andrógenos responsables de la miniaturización del cabello.

La acelerada vida a la que nos vemos sometidos también eleva los niveles de insulina por la generación de cortisoles, que son la hormona antiestrés. Según explica la nutricionista Daniela Morandi, «de aquí se deriva una mayor atracción hacia los alimentos ricos en azúcar –carbohidratos dulces y salados–, que presentan un alto y perjudicial índice glicémico».