

España, segundo país del mundo con mayores índices de alopecia

Un 42,6% de los hombres en nuestro país sufren caída severa del cabello, siendo tan solo superados por la República Checa. La nutrición: el factor clave para paliar los efectos de la alopecia

España alcanza la tasa del 42,6 % de hombres que padecen de alopecia, ocupando el segundo puesto superado tan sólo por la República Checa con un 42,79%. Estas cifras tan elevadas han provocado que, en nuestro país, la preocupación por la caída del cabello sea cada mes más creciente y que velemos en mayor medida por el mantenimiento de una adecuada salud capilar.

El 98% de los casos se debe a la alopecia androgénica o hereditaria, una patología que afecta principalmente a los hombres. Sin embargo, las mujeres no están exentas de sufrir la caída del cabello.

Una persona pierde al día entre 100 y 150 pelos al día, dato en absoluto preocupante si se tiene en cuenta que se tienen unos 100.000 pelos de media.

Sin embargo, existen personas a las que la caída del cabello les es más acusada, perdiendo diariamente un mayor número de cabellos. Si al tirar del cabello se desprenden más de dos o tres pelos, puede considerarse, según los expertos, que la caída está siendo más intensa de lo normal.

Tratamiento para la pérdida de cabello

Siguiendo las siguientes recomendaciones podremos fortalecer nuestro cabello y proporcionarle más brillo y vitalidad:

Aumentar la circulación del cuero cabelludo mediante un masaje con la yema de los dedos. Al activar la circulación sanguínea se facilita el suministro de nutrientes al folículo piloso y de esta forma, crecerá un pelo más fuerte y sano.

Mantenernos hidratados. Si aportamos el agua necesaria a nuestro organismo, facilitaremos la absorción de los nutrientes de los alimentos que ingerimos y, por lo tanto, favoreceremos el suministro de estos nutrientes al pelo, mejorando su crecimiento.

Realizar una alimentación rica en proteínas y antioxidantes. La queratina es la proteína que forma la estructura del cabello. Es muy recomendable aumentar el consumo de nutrientes con proteínas de alto valor nutricional como las del huevo y el salmón. Para mantener una buena salud capilar, es aconsejable ingerir alimentos ricos en antioxidantes como los cítricos, cuyos nutrientes ayuden a reducir el efecto de los radicales libres y a conservar un cabello más joven y con mayor vitalidad.

Incluir un complemento alimenticio. Aunque tengamos una alimentación adecuada, en el proceso de elaboración de los alimentos y por el uso de herbicidas y de pesticidas, se pierde gran cantidad de nutrientes esenciales. Por ello, es importante que incluyamos en nuestra alimentación diaria un suplemento nutricional que aporte al organismo las vitaminas y minerales que requiere diariamente, fundamentales para fortalecer el cabello.

En el momento de elegir un complejo vitamínico para el cabello, la piel y las uñas debemos tener en cuenta que cumpla una serie de requisitos. De este modo podremos tomarlo de manera constante y notar sus resultados en poco tiempo.

Por un lado, es fundamental que la biodisponibilidad de sus componentes sea elevada, para que nuestro organismo sea capaz de absorber todos los nutrientes que le aportamos. Los suplementos alimenticios en formato vial líquido favorecen este efecto, frente a las cápsulas y comprimidos.

Por otro lado, debe ser fácil de ingerir, pero, sobre todo, que solo sea necesario tomarlo una vez al día. Es complicado realizar un tratamiento que requiera varias dosis diarias, ya que al final se nos olvida alguna.

Para ello, el complemento alimenticio debe tener una fórmula completa, de manera que sus componentes actúen sinérgicamente, potenciando su efectividad y sus resultados. Además, es aconsejable elegir complementos alimenticios con los Certificados de Seguridad Alimentaria, que se hayan elaborado en laboratorios de gran relevancia y que sus ingredientes sean de calidad.

Todas estas pautas nutricionales ayudarán, en gran medida, a que la pérdida del cabello no sea tan acusada. Y es que, según palabras de la nutricionista y directora de producto de PrimeNature, María Prieto: 'el punto de partida para ayudarnos a combatir la caída de cabello es proveer a nuestro organismo de los nutrientes esenciales necesarios. Hay factores que no podemos controlar, pero la nutrición sí está en nuestras manos'.

Datos de contacto:

María Prieto

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>