



DONNAMODERNA.COM
portale di informazione femminile
21/10/2021

B-SELFIE Beauty Love è tra “gli integratori per capelli e unghie da provare” consigliati dalla redazione di Donna Moderna nel servizio beauty dedicato agli “Integratori di bellezza per l'autunno: unghie, capelli e pelle al top”

<https://www.donnamoderna.com/senza-categoria/integratori-pelle-capelli-unghie>



INTEGRATORI

Integratori di bellezza per l'autunno: unghie, capelli e pelle al top

21 10 2021
Alessandra Montelli



Un'abitudine sana da aggiungere alla propria skincare e haircare per vederne massimizzati gli effetti. L'importante però è non sostituire l'alimentazione con gli integratori. Scopri quelli più indicati per la bellezza

Cresce il consumo degli [integratori alimentari](#) in Italia, primo paese in Europa, con un utilizzo quasi 3 volte quello della Gran Bretagna. Secondo un'indagine condotta dall'associazione di categoria *Integratori Italia*, il ricorso agli integratori è aumentato del 12% dopo lo scoppio della pandemia. **Oltre un consumatore su due (60,5%) è donna**, e il 79% degli acquisti avviene in farmacia. Le finalità principali di assunzione? Il [recupero sportivo](#), il rafforzamento del sistema immunitario, il "controllo" dello stress e, naturalmente, la bellezza.

Ma gli integratori servono davvero a **rendere più belli pelle, unghie e capelli**? In prima battuta, i medici non smettono di ricordare che i supplementi alimentari non sostituiscono una dieta di tipo "mediterraneo".

«L'integratore come la stessa parola indica, ha il compito di completare, di integrare la normale [dieta](#) con specifiche sostanze che, nella stessa dieta, sono talora carenti, indipendentemente dall'apporto calorico. Possiamo infatti avere regimi alimentari ipercalorici ma allo stesso tempo povere di nutrienti essenziali per l'organismo» - spiega il Prof. **Celleno, dermatologo e presidente AIDECO** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia).

Oggi le abitudini quotidiane ci impongono spesso ritmi di vita che non consentono sempre una **sana e corretta alimentazione** e può quindi succedere che siamo carenti di alcuni nutrienti funzionali alla bellezza di pelle e capelli. In questi casi allora l'integratore permette una supplementazione adeguata ed efficace. È il caso di chi assume quantità insufficienti di specifiche proteine, vitamine, minerali o micronutrienti quali il **ferro, rame e lo zinco**.



©Credits: Shutterstock

Gli integratori indicati per la pelle

Antiossidanti, polifenoli, β -caroteni le sostanze più funzionali per la pelle. Si tratta di ingredienti che svolgono diversi ruoli, come ad esempio contrastare l'invecchiamento precoce della pelle a causa della fotoesposizione, migliorare le problematiche legate al microcircolo cutaneo, come nel caso della rosacea e della couperose.

«Inoltre in alcuni particolari stati, come ad esempio in certe forme di caduta dei capelli in seguito ad una patologia importante o per una dieta troppo severa e povera di un apporto proteico adeguato, una supplementazione dietetica con aminoacidi solforati quali la **cistina**, può portare beneficio alla capigliatura e magari anche alle unghie quando queste sono eccessivamente fragili. **Polifenoli, flavoni, β -caroteni** ed altri ancora vengono ampiamente utilizzati negli integratori.

«Sebbene la caratteristica degli antiossidanti sia quella di contrastare la formazione dei radicali liberi, alcuni sono particolarmente attivi in specifici ambiti, ad esempio contrastare i **danni del microcircolo cutaneo**. Inoltre intervengono positivamente sul processo del **photoaging**.

È importante soprattutto nelle donne un'alimentazione equilibrata e ricorrere ad un'integrazione che "nutra" la cute garantendo un **apporto proteico** che possa mantenere un adeguato trofismo cutaneo con quelle sostanze come gli amminoacidi e le sostanze che compongono il derma della pelle (collagene, acido ialuronico ecc)» - spiega il dottor Celleno.

Integratori specifici per la pelle da provare

Nella gallery in basso, la nostra selezione di integratori sotto forma di capsule, polvere da sciogliere in acqua (o nel caffè latte), liquidi pronti da bere per avere una pelle luminosa, contrastare i cedimenti e vedere lontana la comparsa delle rughe.

Integratori per capelli e unghie

Di solito gli integratori per capelli sono funzionali anche per le unghie, poiché si tratta di annessi cutanei composti delle stesse sostanze. Quali sono le sostanze più utili? In primis, la **biotina**, una vitamina del gruppo B che svolge un ruolo importante nel promuovere la **crescita di capelli sani**. Gli studi indicano che circa il 40% di tutte le donne con problemi di **perdita di capelli** hanno carenze di biotina. Inoltre sembra avere un ruolo attivo nella crescita dei capelli più spessi e più sani. Infatti recenti studi dimostrano che l'integrazione di biotina orale assicura una **crescita dei capelli più rapida** nelle persone con capelli fini o molto fini.

Molto efficace per i capelli è la **niacina o vitamina B3**, che è un ottimo antinfiammatorio. Permette la dilatazione dei vasi sanguigni, migliorando il microcircolo nel cuoio capelluto. In questo modo favorisce l'assorbimento degli attivi, aiutando a controllare i livelli di colesterolo, concausa nella perdita dei capelli.



Molto efficace per capelli e unghie forti è l'**acido Folico o vitamina B9**, fa parte del gruppo di vitamine idrosolubili. È essenziale per la sintesi delle proteine che fanno bene ai capelli. E poi interviene nei processi della rigenerazione cellulare, passaggio fondamentale per la riproduzione del capello. La carenza di acido folico comporta indebolimento dei capelli, crescita lenta, fragilità e diradamento.

Lo **zinco** è un altro elemento utile per il mantenimento di bei capelli perché aiuta ad assorbire le vitamine e i minerali essenziali per il trofismo delle cellule. Poiché la crescita dei capelli dipende dalla normale riproduzione cellulare e dalla costruzione di proteine, una carenza di zinco può ostacolarla.

Integratori per capelli e unghie da provare

Nella gallery in basso la nostra selezione di integratori per capelli e unghie ideali come coadiuvanti nei trattamenti contro la caduta dei capelli, capelli fragili, deboli e tendenti a spezzarsi.



6 di 6 - Beauty Love di B-SELFIE

Un potente integratore a base di aminoacidi, vitamine e minerali: particolarmente utili al ripristino dell'equilibrio fisiologico, sono fondamentali per il benessere delle unghie e dei capelli e aiutano il nostro organismo a farli crescere più sani, forti, vitali e belli.