



FUERZA CAPILAR – nutrición y regeneración del pelo

Los problemas de pelo :: La caída del cabello no es un problema, siempre y cuando se vayan renovando estos cabellos. Como media diaria, unos 100 cabellos se caen cada día en hombres y mujeres, pues durante el año se pasa por épocas donde la cifra es de 50, 70, y otras donde se llega a los 150 o 200.

Por norma general, una persona tiene como promedio unos cinco millones de pelos. El cabello crece en toda la superficie del cuerpo excepto en los labios, las palmas de las manos y las plantas de los pies, aunque mayoritariamente lo hace en la cabeza, en el cuero cabelludo, donde es más relevante su función protectora.

Un solo pelo necesita aproximadamente un mes para crecer un centímetro. La mayoría de los pelos crecen durante seis años y después se caen, esto quiere decir que la vida media de los pelos es de seis años. Cuando el pelo cae, si las condiciones de salud son óptimas, nace cabello nuevo.

Los aminoácidos en la vida del cabello

Los aminoácidos, componentes fundamentales de las proteínas, juegan un papel fundamental en el crecimiento del cabello. Entre sus funciones principales están las de reparar e hidratar la fibra capilar y nutrir el bulbo piloso.

El cabello se fortalece, se vuelve más denso y más brillante. La combinación de nutrientes mejora la condición del cabello desde el interior y se facilita el crecimiento y el mantenimiento del cabello.

La mejor opción para combatir la caída del cabello.

La caída del cabello es una de las preocupaciones más comunes en la población. Y, a pesar de lo que se cree, no siempre es un síntoma de enfermedad. Y cabe destacar que, no es lo mismo la caída de cabello a la alopecia, esta última viene a ser un problema que afecta, sobre todo, a los hombres cuando llegan a una edad adulta.

Ahora bien, existe una caída normal de cabello a diario. Esto quiere decir que es normal que, a diario, se caigan entre 100 y 200 cabellos, pues esto forma parte de la regeneración celular. Así, se entiende que el cabello suele renovarse en su totalidad cada 6 meses.



Cuando llega el otoño o la primavera, es normal que, a diario, la caída de cabello sea un poco mayor. Por esta razón, muchas personas buscan cuidar su cabello aún más durante esta temporada. Ahora bien, lo que realmente es conveniente, es nutrir y fortalecer el cabello a lo largo de todo el año, para favorecer su crecimiento.

Base científica: la cisteína y la pérdida de cabello.

Estudios recientes han sugerido que una dieta pobre en cisteína o problemas de salud que causan la mala absorción de cisteína en el cuerpo son unas de las principales causas de la pérdida de cabello. La cantidad de cisteína en la fibra capilar es un indicador de la salud del cabello.

Asimismo, junto con otros aminoácidos y proteínas, la cisteína protege el cabello y le ayuda a establecer la resistencia mecánica. Este potente aminoácido se considera uno de los principales factores involucrados en el crecimiento del cabello.

Fuerza capilar

En ocasiones, los cambios hormonales, el abuso de sustancias químicas o utilizar un secador de pelo a temperaturas muy elevadas puede dañarlo gravemente. Pero en general, la salud de nuestro cabello depende del equilibrio nutricional que tenga nuestro organismo. Cualquier déficit de vitaminas, minerales, proteínas, Etc., ocasiona debilidad, fragilidad, pérdida de volumen y finalmente caída del cabello.

Normalmente la presencia de una anemia es una causa directa de la caída, el tener un déficit de aminoácidos es básico para que empiece a mostrarse debilitado, sin brillo y quebradizo.

FUERZA CAPILAR

Le aporta a tu cuerpo todos los nutrientes necesarios para que tu cabello se vea fuerte y saludable.

¿Qué puede provocar la caída de cabello?

- Cambios hormonales.
- Periodos de estrés o ansiedad.
- Problemas con la glándula tiroides.
- Déficit de minerales, especialmente el Zinc y el Cobre
- Efectos externos: el sol, el viento, el uso excesivo de productos químicos.