

Dietas exprés, una de las causas más comunes de alopecia femenina

Sigue aumentando el número de casos de alopecia y problemas capilares entre las mujeres. Los expertos advierten del peligro, en esta época del año, de este tipo de dietas rápidas y “dietas milagro” que provocan grandes carencias de los principales nutrientes que nuestro cabello necesita

Según los expertos, cerca del 50% de las mujeres sufre en algún momento de su vida algún tipo de alopecia o problema capilar. En algunos casos, estos problemas de caída del cabello se deben a una herencia genética o a problemas hormonales o ginecológicos concretos. Pero, durante las últimas décadas, han aparecido nuevos tipos de alopecia femenina asociados a nuestra forma y ritmo de vida actuales, como el estrés, la ansiedad y los efectos de las llamadas “dietas milagro” para perder peso.

Una carencia importante en nuestra alimentación de hierro, proteínas y de vitaminas y minerales tendrá sin duda entre sus consecuencias una mayor caída capilar, ya que el cabello no llegará a recibir la cantidad necesaria de nutrientes para crecer y mantenerse sano.

Según explica el Dr. Juan Carlos Vázquez, Licenciado en Medicina y Cirugía y experto en Nutrición y Dietética de la Clínica Capilárea, “asociamos la dieta con prescindir de algún tipo de alimento. Pero la auténtica dieta equilibrada es aquella que nos permite comer de todo y en las cantidades necesarias para cuidar nuestro organismo. Hay que tener un especial cuidado con ciertas dietas que nos prometen perder mucho peso en poco tiempo, y que restringen determinados alimentos y nutrientes en favor de unos pocos. Verduras, frutas, carnes, pescado, aves... Todos los alimentos son necesarios y todos aportan vitaminas, indispensables en el proceso de creación de queratina, una proteína rica en azufre que es esencial para el crecimiento, la dureza y la fortaleza de nuestro pelo y uñas. No necesitamos dietas, necesitamos aprender a comer bien”.

En lo que afecta al cabello, si no aportamos la cantidad necesaria a nuestro organismo tanto de vitaminas liposolubles (D,E,C,A) como de vitaminas hidrosolubles (el resto de vitaminas), estaremos alterando seriamente el proceso de creación de queratina, así como la absorción del hierro, otro elemento esencial para la salud de nuestro pelo que lleva el oxígeno hasta el cuero cabelludo y los folículos pilosos.

Dar con el suplemento vitamínico adecuado y optar por una alimentación equilibrada y completa serán la mejor solución para atajar y poner fin a una posible caída del cabello provocada por una mala dieta. Pero, ante la gran variedad de complementos alimenticios y suplementos vitamínicos que existen hoy en el mercado, ¿cómo acertar en la elección y optar por el que nos ayude a restablecer la salud de nuestro cabello?

Como asegura Susana Pozo, Responsable de Atención al Cliente de la clínica capilar Capilárea, “un suplemento vitamínico es necesario sobre todo para aquellas partes que están en continua

renovación, como pelo, uñas, etc., ya que su función es facilitar la transformación de las células liberando energía. Por ello, es importante tener un equilibrio vitamínico en el organismo para no ocasionar alteraciones en el metabolismo del cabello que afectan a su crecimiento y estructura".

Muchas veces este equilibrio se ve afectado por factores como el estrés, la edad y dietas severas, siendo necesario apoyar con suplementos que devuelven el equilibrio necesario. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua y no en lípidos o grasas, como es el caso de las vitaminas Liposolubles. Debido a esto, las vitaminas hidrosolubles, se eliminan a través de la orina, puesto que su eliminación es muy sencilla también es muy fácil tener carencia de ellas. "Por este motivo, necesitamos tomar vitaminas hidrosolubles de forma habitual en nuestra dieta. Los grupos de vitaminas que son hidrosolubles son las del complejo B y la vitamina C. Nosotros recomendamos reforzar con vitaminas de este grupo, tales como: Biotina, Ácido Fólico, Acido Pantenico, Tiamina, Nicaina...Además de incluir aminoácidos como Hierro, Zinc, fundamentales para la formación y equilibrio de un pelo sano. Todo ello está presente en Pelovital, el nuevo complemento alimenticio para el cabello de Capilárea", añade Pozo.

Las nuevas alopecias femeninas del siglo XXI

Al contrario de lo que ocurre en el caso de los hombres, la alopecia total o avanzada en las mujeres no suele ser habitual. Puede darse en algunos casos más extremos de Alopecia Areata Total (pérdida total del cabello) o Universal (pérdida total del cabello y de todo el vello corporal y facial).

Pero son las llamadas "nuevas alopecias femeninas" las más habituales entre la población femenina, y suelen asociarse tanto a dietas con carencias importantes de nutrientes para el cabello como a ciertos factores externos cada vez más frecuentes en nuestra sociedad, como el estrés y la ansiedad. Todos estos trastornos suelen dar lugar a distintos tipos de alopecia: Alopecia Areata, Alopecia Difusa, Alopecia Nerviosa...

"Por lo general, se trata de patologías temporales y reversibles, ya que el pelo suele volver a crecer pasado un tiempo", explica Soledad Gomez, Tricóloga de Capilárea. "Lo importante es dar con la causa que lo ha provocado para realmente frenar el problema. Muchos de estos tipos de alopecia responden en ocasiones a problemas auto inmunes, es decir, son la forma que tiene nuestro organismo de mostrarnos que algo no va bien. El estrés y la ansiedad, por ejemplo, suelen ser causa muchas veces de Alopecias Areatas y Nerviosas. Atajar la causa y favorecer el crecimiento de cabello nuevo mediante métodos de estimulación capilar (como puede ser el Láser Capilar y los diferentes tratamientos de Bioestimulación) suelen ser la clave para recuperar el cabello", asegura la experta.

Sobre Capilárea

Nueva clínica capilar en Madrid acreditada y especializada en soluciones y tratamientos médico-estéticos contra a alopecia y la caída del cabello. Su equipo está formado por profesionales y especialistas del sector capilar, con más de 25 años de experiencia en sus diferentes campos: Dermatología, Cirugía, Psicología, Endocrinología.

Un diagnostico claro y honesto, los últimos avances en tecnología capilar y la firme convicción de

ofrecer al paciente un asesoramiento y seguimiento cien por cien personalizado son las tres claves en las que los profesionales de Capilárea basan su trabajo, con el fin de encontrar juntos la mejor solución para los problemas de alopecia y caída del cabello.

Desde tratamientos capilares preventivos para mujeres y hombres (Unidad de Láser Capilar y Bioestimulación a través de diversas técnicas como Capilaxis BioDermia o Plasma Sanguíneo Rico en Plaquetas) hasta soluciones definitivas con cirugía (Microinjerto capilar) o sin cirugía (Sistemas de Integración Capilar, Pelucas estéticas y Unidad de Oncología).

Honesta, profesional y comprometida con la salud y la autoestima de sus pacientes.

Más información para prensa:

Belén Robles - Prensa

91 755 85 85 / 639836590

www.capilarea.com

facebook.com/capilarea

twitter.com/Capilarea

Datos de contacto:

BELÉN ROBLES

639836590

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

Categorías: [Nutrición Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>