

[Cos'è il lip plumper?](#)[Tendenza Jeans svasato](#)[Gender Equality](#)[Integratori antiage](#)[Leggere è](#)

BEAUTY &gt; CAPELLI

# I cibi che rinforzano i capelli in vista dell'estate

La parola all'esperta per difendere la nostra chioma

DI [CARLOTTA TOSONI](#) | PUBBLICATO: 18/05/2025



I **capelli** riflettono profondamente il nostro stato di salute e la loro bellezza dipende strettamente dalla nostra **alimentazione**. Per questo è importante prenderci cura di noi stessi anche per mantenerli al meglio, ridurre l'impatto dello stress e degli agenti esterni, in particolare i raggi UV ma anche l'inquinamento e l'uso di strumenti caldi, e prevenire rotture, disidratazione e caduta eccessiva dovuta ai cambiamenti stagionali.

- [Cosa mangiare per migliorare la salute dei capelli](#)
- [Come trattare lo scalpo per avere capelli più folti](#)
- [Integratori per capelli: i must-have delle star](#)

Proteine, ferro, zinco, vitamine e antiossidanti sono nutrienti fondamentali, ma sappiamo davvero quali scegliere e a quali alimenti dare la precedenza per rimanere in salute e offrire ai nostri capelli **tutto il nutrimento di cui hanno bisogno**? Per rispondere a questa domanda così importante, abbiamo chiesto a una professionista del settore di darci tutti i consigli utili per affrontare al meglio l'estate in arrivo e preservare la salute della nostra chioma.

## Quali alimenti scegliere per rinforzare i capelli secondo l'esperta

I **capelli possono essere davvero provati dall'estate** e ce lo conferma la dottoressa Biancamaria Mancini, biologa specializzata in ambito tricologico e responsabile ricerca e sviluppo del Gruppo Sanders: rappresenta un momento critico per la salute dei capelli tra sole, sudore, cloro, e salsedine che possono indebolire la struttura capillare, rendendola più fragile e vulnerabile. Quello che ci consiglia in una strategia di prevenzione, che deve cominciare fin da ora, è un approccio nutrizionale mirato, che diventa essenziale per rafforzare il capello dall'interno e prevenire danni stagionali.

Il primo macrogruppo che non può mancare nella nostra alimentazione sono le **proteine**, infatti, ci spiega: "la robustezza del capello si ottiene attraverso un adeguato apporto proteico, necessario per la sintesi della cheratina. È importante consumare **alimenti ricchi di proteine nobili**, come il pesce azzurro, fonte preziosa di Omega 3, e le uova insieme a legumi come ceci e lenticchie, che apportano anche biotina, una vitamina fondamentale per rinforzare i capelli". Spesso sottovalutato poco conosciuto è invece un micronutriente fondamentale, lo **zinco**, "molto efficace nella prevenzione della caduta stagionale. È possibile integrarlo facilmente consumando semi di zucca, semi di sesamo o ostriche, ideali per arricchire piatti freschi e leggeri tipici dell'estate".

Per quanto riguarda le vitamine, la dottoressa sottolinea come non sia meno rilevante il contributo della **vitamina D**, "essenziale per la salute del follicolo pilifero. Sebbene l'esposizione solare moderata sia sufficiente per sintetizzarla, è consigliato inserire nella dieta alimenti come salmone selvaggio, tuorlo d'uovo e funghi, per assicurare livelli ottimali anche senza esporsi eccessivamente al sole". Ultimo ma non per importanza, è il **silicio organico**, altro outsider ma di grande beneficio per i capelli: "presente in abbondanza in alimenti come cetrioli e ortica fresca, supporta l'elasticità e la struttura capillare, contrastando la secchezza indotta dall'ambiente estivo".

## L'insalata estiva che fa bene ai capelli

Ora che sappiamo di cosa abbiamo bisogno per capelli favolosi anche in estate, non ci resta che inserirli nella nostra dieta. La dottoressa Mancini ci ha suggerito, per esempio, la ricetta di un'**insalata rinforzante estiva**, gustosa e completa.

- 100 g quinoa cotta (proteine e ferro)
- 80 g salmone selvaggio affumicato (Omega-3 e vitamina D)
- Una manciata di spinaci freschi (vitamina A e ferro)
- ½ avocado maturo (vitamina E)
- Un cucchiaino di semi di zucca tostati (zinco)
- Condimento con olio extravergine di oliva, succo fresco di limone e foglie di basilico fresco tritate (vitamina C)

Questa insalata offre un apporto completo di nutrienti specifici per la salute e la bellezza dei capelli specialmente nella stagione più calda.

## Gli integratori consigliati

In caso di importanti carenze legate a stress, esposizione solare o condizioni fisiologiche particolari, quando l'alimentazione da sola potrebbe non essere sufficiente a coprire i fabbisogni aumentati tipici della stagione estiva, è necessario ricorrere agli integratori secondo la dottoressa. L'integrazione, però, deve essere **bilanciata e selezionata**, e fornire **vitamine, oligoelementi e componenti della cheratina in sinergia tra loro**. Ad esempio, suggerisce il **Trico Complex** dell'Istituto Helvetico Sanders, che combina biotina, ferro, zinco, rame, magnesio e selenio, insieme a L-metionina, L-cisteina, ortica e ginkgo biloba, risultando particolarmente utile per supportare la cheratogenesi e la funzionalità follicolare nei cambi di stagione. La sua formulazione completa integra perfettamente un'alimentazione che includa quinoa, uova, pesce azzurro e semi oleosi.

Un'opzione per chi desidera un'azione più mirata sul microbiota e sulla regolazione dell'infiammazione da esposizione solare o trattamenti, è lo **Scalp Bioma** con *Lactobacillus paracasei*, vitamina E, acido folico e biotina, che può offrire un valido supporto. In alternativa, la biologa consiglia integratori come **Oxy Immuno** (a base di vitamina C da rosa canina, astaxantina, coenzima Q10 e resveratrolo), che possono agire come antiossidanti sistemici, proteggendo il capello dallo stress ossidativo estivo, oppure **Functional Detox** e **Pure Detox**, impiegati per favorire il drenaggio e la detossificazione attraverso attivi botanici mirati come triphala, bardana, n-acetilcisteina e tarassaco.

In generale, l'approccio deve sempre essere **integrato e personalizzabile**, combinando alimentazione intelligente e fitointegrazione scientificamente mirata: solo così si possono mantenere i capelli forti, sani e vitali anche nei mesi più caldi.