

Ancora integratori

/ 18.03.2019
di Laura Botticelli

*Buongiorno Laura,
ho letto il suo articolo sugli integratori. Al momento sto prendendo delle capsule (due al giorno) a base di miglio dorato e lievito contenenti niacina e biotina e zinco. Ho 50 anni, sono in salute e ho un'alimentazione variata. Il prodotto acquistato è consigliato per il mantenimento di una pelle sana. La mia domanda è la seguente. Ha senso che io prenda queste capsule? Sono veramente utili per mantenere pelle e capelli sani? La ringrazio per una sua gradita risposta. Cordiali saluti. / **Claudia***

Gentile signora Claudia,
la ringrazio per l'interesse mostrato verso l'articolo sugli integratori. La biotina o vitamina B8 e la niacina o vitamina B3 fanno parte delle vitamine idrosolubili, che non possono essere accumulate nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte attraverso l'alimentazione.

La biotina, nel nostro corpo, aiuta a convertire il cibo in energia e a metabolizzare i grassi e le proteine. È indicata per il trattamento di dermatiti seborroiche, soprattutto dei bambini appena nati, di acne e di alopecia grazie alla sua capacità di preservare l'integrità della pelle e dei capelli.

La niacina è coinvolta in molti processi fisiologici, incluso il metabolismo dei grassi. Inoltre, è anche questa coinvolta nella salute della pelle e dei capelli. Migliora le proprietà di barriera della pelle, stimola il flusso sanguigno al cuoio capelluto e favorisce l'eliminazione dei prodotti di scarto sempre dalla pelle.

Allo stesso modo pure lo zinco è un minerale essenziale. Nella fattispecie è necessario per il metabolismo cellulare, la funzione del sistema immunitario e la guarigione delle ferite. La ricerca dimostra che lo zinco è efficace, come detto, nella guarigione delle lesioni cutanee, così come nel trattamento dell'acne, della psoriasi e della dermatite. Sebbene lo zinco non aumenti la crescita dei capelli, associato alla biotina, sembra che aiuti a prevenire la perdita dei capelli.

Premesso tutto ciò, i sintomi indesiderati come i capelli secchi, il loro diradamento e la perdita di colore possono, sì, essere dovuti a una carenza di queste sostanze, che è però, sinceramente, piuttosto rara, perché sono sostanze presenti in molti alimenti di consumo giornaliero.

La biotina, ad esempio, si trova in latte e formaggio, verdure, tuorlo d'uovo, fegato, arachidi, piselli secchi, funghi e nel lievito di birra. La niacina, in arachidi, cereali integrali, legumi, uova, pesce e carne. Lo zinco è presente in alimenti ad alto contenuto proteico come carne, pesce e noci, fagioli,

funghi e spinaci.

Non vi è evidenza scientifica a dimostrazione che la biotina assunta come integratore migliori la crescita o la struttura dei capelli nelle persone che non hanno di questa carenza.

Se lei consuma regolarmente gli alimenti sopra citati, l'integratore non le darà una pelle o una chioma migliore di quella che ha già grazie alle sue abitudini alimentari.