

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER CALVIZIE – ALOPECIA (PERDITA DI CAPELLI)

Cos'è la calvizie

Il capello è fatto soprattutto di **cheratina**, una proteina solida che costituisce la maggioranza delle sostanze che compongono capelli (65-95%), unghie e peli. La cheratina è composta dagli aminoacidi **lisina** e **cistina**, il colore dei capelli invece dipende dalla melanina, una proteina derivata dal metabolismo dell'aminoacido tirosina. Il capello nasce dal follicolo pilifero e il suo stato di "salute" dipende dall'equilibrio biologico generale dell'organismo, mentre i trattamenti esterni dei capelli che non coinvolgono la cute hanno esclusivamente funzioni estetiche e non nutritive o curative. La calvizie è una condizione caratterizzata dalla **perdita di capelli**, circoscritta oppure diffusa, che può manifestarsi insieme **all'atrofia o alla distruzione del follicolo pilifero**. La forma di calvizie più comune e diffusa interessa gli uomini ed è conosciuta con il nome di **alopecia androgenetica**: a cominciare da dopo la pubertà, questa particolare condizione provoca la perdita dei **capelli** e porta lentamente all'atrofia del follicolo pilifero. Quest'ultimo resta per sempre inattivo (quindi "morto") a causa di una particolare sensibilità al testosterone e alla massiccia presenza nelle zone interessate di un enzima (la 5-alfareduttasi) che trasforma il testosterone in diidrotestosterone, un vero e proprio **killer dei capelli**. Esistono anche altri tipi di calvizie che dipendono da meccanismi differenti, come quelle legate ad agenti infettivi, o a particolari farmaci, e la più nota "**alopecia areata**", in cui la repentina caduta dei capelli si manifesta tipicamente ad aree sul cuoio capelluto e nella quale influiscono sicuramente una componente genetica e probabilmente anche una componente immunopatologica, oltre che lo stress. È importante ricordare che le cellule del follicolo pilifero sono caratterizzate da un alto turnover (ricambio molto frequente): il loro attivo metabolismo richiede pertanto un adeguato apporto di sostanze nutritive ed energia. Un regime alimentare troppo povero di calorie, oppure non equilibrato (quindi carente di proteine, minerali, acidi grassi essenziali e vitamine), causato da patologie genetiche specifiche, disturbi da malassorbimento dei nutrienti o anche da stili di vita non corretti può portare ad anomalie strutturali, alterazioni della pigmentazione e perdita dei capelli. Per questo motivo una corretta ed equilibrata alimentazione, che preveda cioè tutti i nutrienti essenziali alla salute dei follicoli piliferi ed eviti stati carenziali, è fondamentale per il benessere dei capelli e per contrastare la calvizie.

Sintomi della calvizie

Inizialmente, la perdita dei capelli si localizza soprattutto al vertice del capo ma, successivamente, l'avanzamento della patologia interessa anche tutta la parte alta del cuoio capelluto, fino ad arrivare alla classica **calvizie "a corona"**.

Diagnosi di calvizie

Per una corretta diagnosi della malattia e impostazione di un adeguato trattamento della stessa è bene fare riferimento al proprio medico curante e ad un dermatologo specializzato.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Idratarsi a sufficienza;
- Assumere dagli alimenti una quota adeguata di acidi grassi essenziali, in particolare acidi grassi polinsaturi **Omega-3**;
- Assumere una sufficiente energia (calorie) per supportare l'elevato turnover del follicolo pilifero. Per

sapere quante calorie devi introdurre giornalmente e mantenere un corretto **bilancio energetico** puoi scaricare gratis **questo programma di controllo del peso** e otterrai subito gustosi menu settimanali equilibrati in micro e macronutrienti e personalizzati in base al fabbisogno energetico;

- Garantire un corretto apporto proteico. Le **proteine** sono i principali costituenti delle fibre capillari, pertanto una loro scarsa assunzione può compromettere la crescita dei capelli (anche prima che si manifestino alterazioni a livello ematico). Tra gli aminoacidi essenziali, cioè quelli che l'organismo da solo non riesce a sintetizzare e che devono quindi essere assunti dagli alimenti, occorre prestare particolare attenzione al fabbisogno di **L-lisina**;
- Garantire corretti apporti di **ferro**. Questo minerale essenziale interviene nel trasporto di ossigeno, requisito fondamentale alla vita, inoltre è stato dimostrato che le donne con bassi livelli di ferritina, anche se non anemiche, hanno più possibilità di sviluppare la caduta dei capelli, mentre un corretto apporto di ferro evita tale condizione. Gli alimenti più ricchi di tale minerale sono la carne (specie quella rossa e il fegato) e il pesce; buone concentrazioni si possono trovare anche nei vegetali, ma in forma meno assimilabile dall'organismo e pertanto, per coprire adeguatamente i fabbisogni di ferro, è meglio prediligere le fonti alimentari di origine animale;
- Garantire apporti adeguati di altre vitamine e oligoelementi essenziali per la salute del capello, come la vitamina H (biotina), presente soprattutto negli alimenti di origine animale, ma anche zinco, selenio e vitamina C. Una loro carenza può associarsi a perdita di capelli;
- Evitare dosi eccessive di alcune vitamine liposolubili, come la vitamina A e la vitamina E, il cui accumulo nell'organismo è stato associato alla perdita di capelli;
- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**, in quanto determinano un rilascio maggiore di insulina e, di conseguenza, attivano meccanismi ormonali implicati in alcune forme di calvizie.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico curante.*

Alimenti consentiti con moderazione

- Alcolici e superalcolici. L'**alcol** non idrata l'organismo e può anzi compromettere l'assorbimento di alcune vitamine importanti per la salute dei follicoli;
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, etc. ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zuccheri semplici (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, gelati, budini, caramelle;
- Cibi da **fast-food** o **junk food** (es: patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso, etc.) poiché questi alimenti possono contenere **grassi** (trans) che, se consumati in eccesso, aumentano il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. I grassi trans sono presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente o artigianalmente e nei piatti già pronti, per questo è bene leggere attentamente le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che riportano in confezione la dicitura "**grassi vegetali idrogenati**";
- Condimenti ricchi di grassi saturi, come burro, lardo, strutto, panna;
- Alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia per l'elevato contenuto di **sale**;
- Zucchero bianco, di canna e miele per dolcificare le bevande.

Alimenti consentiti e consigliati

- Pesce di tutti i tipi, da consumare almeno tre volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro (aringa, sardina, sgombro, alici, etc.) e il salmone per il loro elevato contenuto di Omega-3;
- Carne (sia rossa che bianca), preferibilmente proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile, da consumare tre volte alla settimana. Il pollame va consumato senza la pelle, poiché ricca di grassi saturi e **colesterolo**. Le carni rosse, in particolare, sono molto ricche di ferro **nella forma più facilmente assorbibile dal nostro organismo** (di solito quantitativo compreso tra 2 e 5 mg/100 grammi di alimento crudo e già pronto per il consumo), garantiscono un corretto apporto proteico (proteine ad alto valore biologico) e adeguato fabbisogno vitaminico del complesso B;
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati: consumarne almeno una porzione al giorno; Questi

alimenti sono ottime fonti di vitamina H e di proteine ad alto valore biologico;

- Formaggio: da consumare due volte alla settimana e da intendersi come pietanza sostitutiva di un secondo piatto a base di carne, uova o pesce, alternando il formaggio fresco (crescenza, robiola, stracchino, mozzarella, etc.) con quello stagionato come il Grana Padano DOP. Quest'ultimo può essere consumato grattugiato anche giornalmente (1 cucchiaino-10 g) per insaporire i primi piatti o i passati di verdura. Il **Grana Padano DOP**, inoltre, contribuisce a raggiungere il fabbisogno giornaliero di importanti minerali come calcio e zinco, oltre che di proteine ad alto valore biologico o nobili, tra cui anche la **lisina** (aminoacido essenziale utile alla salute del follicolo);
- Frutta fresca: consumarne almeno due porzioni al giorno per l'elevato contenuto di vitamina C (privilegiare mandarini, limoni, arance, pompelmi, kiwi e fragole);
- Frutta secca oleaginosa a guscio (privilegiare **nocci**, mandorle e pistacchi), in quanto particolarmente ricca di minerali importantissimi come lo zinco e di acidi grassi polinsaturi essenziali;
- Verdura cruda e cotta, da assumere in porzioni abbondanti (almeno una ad ogni pasto). La varietà nella scelta dei vegetali permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo e per contrastare la caduta dei capelli. Le verdure con maggior quantitativo di ferro sono fiori di zucca, peperoni e spinaci (contenuto di ferro tra 2 e 5 mg/100 grammi di alimento crudo e già pronto per il consumo). È bene ricordare, però, che **il ferro contenuto nelle verdure è poco assimilabile** dall'organismo rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale: per facilitarne l'assorbimento si consiglia di condire le verdure con il limone, in quanto ricco di **vitamina C**, oppure anche pasteggiare con una spremuta d'agrumi o mangiare kiwi o fragole a fine pasto. La biotina (o vitamina H), seppur maggiormente presente e assimilabile nei cibi di origine animale, si trova anche in carote, cavolfiore, spinaci, pomodori, lattuga e funghi, questi ultimi sono inoltre ricchi di zinco;
- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro e altri carboidrati complessi. Sono da privilegiare quelli integrali a più basso indice glicemico, con più **fibra** e quindi maggiore potere saziante, da alternare con gli analoghi raffinati;
- Legumi, in quanto contengono ferro e lisina (ma con minor biodisponibilità rispetto ai prodotti animali), da consumare almeno due volte alla settimana. Per il loro tenore proteico è importante che siano considerati come un secondo piatto e non come un contorno, sono quindi da alternare a carne, salumi, pesce, formaggi e uova. Consigliati i **piatti unici** a base di cereali e legumi (es: riso e piselli, pasta e fagioli, pasta e ceci, etc.). I legumi rappresentano anche una buona fonte di zinco e di selenio;
- Uova, da consumare due volte a settimana;
- Affettati, da consumare massimo una volta a settimana. Preferire prosciutto cotto (senza grasso visibile) e insaccati derivanti da carni di pollo e tacchino;
- Acqua, almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno.

Consigli comportamentali

- Evitare supplementazioni (vitaminiche, di minerali, proteine, etc.) se non precedentemente concordate con il proprio medico curante, in quanto possono determinare un **eccesso di vitamine** che è in grado di danneggiare il capello (ad alte dosi). Inoltre, apporti non corretti di nutrienti possono sbilanciare i rapporti che devono essere garantiti per un più efficiente assorbimento delle sostanze nutritive (es. ferro e zinco 3:1 per un corretto assorbimento del ferro);
- Non affidarsi alle diete fai da te. Le diete dimagranti possono anche portare alla caduta dei capelli, soprattutto se l'apporto calorico giornaliero è inferiore a 1000 kcal e se l'assunzione di proteine è inadeguata. Se non correttamente seguito da centri nutrizionali di riferimento, anche chi si sottopone a interventi di chirurgia bariatrica e riduce quindi drasticamente gli apporti calorici può andare incontro alla calvizie;
- Praticare **attività fisica** regolare, minimo 150 minuti alla settimana (ottimali 300), preferendo le attività con intensità moderata e lunga durata (allenamento aerobico). Tra le numerose funzioni benefiche svolte dall'esercizio fisico, è nota anche una corretta ossigenazione del bulbo pilifero del cuoio capelluto.
- Evitare l'esposizione diretta al sole, non solo perché la capigliatura inaridisce i capelli, ma soprattutto perché i raggi UV danneggiano la cute e il follicolo.
- Evitare sostanze che possono irritare la cute e il follicolo, utilizzare detergenti leggeri e lavaggi brevi. Massaggiare delicatamente la cute durante o dopo il lavaggio dei capelli aumenta l'irrorazione del sangue ai follicoli e ne incrementa il loro nutrimento.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dati dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO