

Combata la calvicie



FOTO:CORTESIA

La salud de tu cabello y los alimentos

SALUD
WH

El estrés, la edad, los malos hábitos alimenticios e incluso los cambios de estación son dinamita contra nuestra salud capilar.

Nuestro pelo, como cualquier otra parte de nuestro organismo, también pide una alimentación equilibrada para lucir sano, radiante y fuerte

Los milagros capilares, salvo que vayamos a una clínica de implantología, no existen, pero sí podemos poner algo de freno a la caída del cabello.

No es fácil y es naturalmente irremediable a medida que envejecemos, aunque hay factores externos que hacen que la magia de nuestra melena empiece a desaparecer casi sin darnos cuentas.

Fumar, consumir alcohol, llevar una vida sedentaria con poco ejercicio

físico o el estrés son así torpedos que, como a cualquier otra parte del cuerpo, se dirigen contra nuestro pelo y cabello, lastrando su volumen, su brillo y su densidad.

Se suman así factores físicos naturales como pueden ser una menor cantidad de testosterona, que va decayendo con la edad, con esas agresiones externas a las que sometemos de manera consciente e inconsciente, porque incluso la contaminación atmosférica

capuede provocar calvicie.

Por fortuna, como en tantas otras ocasiones, nuestra dieta puede venir a un cierto rescate capilar -insistimos en el hecho de no buscar milagros-, que podríamos combinar con ciertos tratamientos médicos habituales para combatir la caída del cabello como la finasterida o el Minoxidil.

Un correcto equilibrio de grasas, vitaminas, proteínas y minerales llegan así a nuestra vida para reforzar desde la raíz a las pun-

tas nuestro preciado pelo, el cual además sufre especialmente en los cambios estacionales, debido a esas variaciones climáticas.

Así pues, hagamos una lista de la compra de la cual nuestro pelo se sienta orgulloso y vea que nos preocupamos por él, ya seamos hombres o mujeres, para intentar alargar su vida lo máximo posible.

Los alimentos que combaten la caída del cabello y

refuerzan el pelo

Antes de irnos al súper, será mejor que sepamos qué es el pelo y cómo podemos agredirle, aún sin saberlo, a diario.

La caída del cabello está supeditada de muchísimas variables como la genética, la propia edad, la presencia de ciertas hormonas y, en lo que nos toca hoy, déficits nutricionales que pueden acelerar su desaparición.

|| Pág.2 SALUD

...La salud de tu cabello y los alimentos

Así, estos pequeños folículos pilosos formados por queratina (una proteína fibrosa) se enraízan en nuestra hipodermis, siendo elasticidad, porosidad y resistencia las grandes virtudes del cabello humano, el cual más allá de su función estética, también tiene un carácter práctico: proteger al cuero cabelludo del sol y del frío.

Sabiendo ya que hablamos de un compuesto orgánico fundamentalmente proteico, podemos interpretar que las proteínas que ingerimos serán clave en la salud capilar, del mismo modo que las grasas, las cuales también son especialmente relevantes para hidratar el cabello.

Salmón

Bueno, bonito, barato y siempre accesible. El salmón, tanto fresco como ahumado o marinado, es un tesoro nutricional cargado de proteínas de alto valor biológico y de grasas insaturadas, especialmente el omega-3, por lo que nuestro pelo nos hará la ola si le introducimos en nuestra dieta.



FOTO: CORTESIA

Este ácido graso último tiene propiedades antiinflamatorias, ofreciendo además vigor y brillo.

En ese mismo caso, también se debe remarcar su abundancia en vitamina D, la cual sintetizamos con más facilidad gracias a la exposición a la luz solar.

Como no es siempre posible, podemos recurrir a la vitamina D que el salmón posee, estimulando el crecimiento de los folículos pilosos, del mismo modo

que podríamos acudir a otros pescados azules como las sardinas, los chicharros, los boquerones o el bonito del norte.

Los milagros capilares, salvo que vayamos a una clínica de implantología, no existen, pero sí podemos poner algo de freno a la caída del cabello.

No es fácil y es naturalmente irremediable a medida que envejecemos, aunque hay factores externos que hacen que la magia

de nuestra melena empiece a desaparecer casi sin darnos cuentas.

Fumar, consumir alcohol, llevar una vida sedentaria con poco ejercicio físico o el estrés son así torpedos que, como a cualquier otra parte del cuerpo, se dirigen contra nuestro pelo y cabello, lastrando su volumen, su brillo y su densidad.

Se suman así factores físicos naturales como pueden ser una menor cantidad

de testosterona, que va decayendo con la edad, con esas agresiones externas a las que sometemos de manera consciente e inconsciente, porque incluso la contaminación atmosférica puede provocar calvicie.

Huevos

Otro de los mejores tesoros nutricionales que podemos echarnos a la boca, además de no suponer ningún agravio al bolsillo ni a la economía familiar. Proteínas de alto valor biológico e insaturadas en la yema y mucha versatilidad culinaria, todo ello aderezado con una importante cantidad de vitaminas.

En este caso, vamos a poner en valor a un tipo de vitamina llamada biotina (la encontraremos bautizada como vitamina H, vitamina B7 o vitamina B8), que ayuda a un correcto fortalecimiento del pelo y de las uñas, y que en el huevo se encuentra en una relación de 10 microgramos por unidad.

En el mismo caso debemos reivindicar a la vitamina D, donde un solo huevo

aporta el 11% de la cantidad diaria recomendada, y que contribuye a crear nuevos folículos y a favorecer la resistencia, grosor y durabilidad del cabello.

Por último, hemos de hablar de la luteína, un carotenoide relacionado con el beta-caroteno y la vitamina A, que juega un importante papel en el mantenimiento celular de ojos, piel y cabello.

En el mismo caso debemos reivindicar a la vitamina D, donde un solo huevo aporta el 11% de la cantidad diaria recomendada, y que contribuye a crear nuevos folículos y a favorecer la resistencia, grosor y durabilidad del cabello.

Por último, hemos de hablar de la luteína, un carotenoide relacionado con el beta-caroteno y la vitamina A, que juega un importante papel en el mantenimiento celular de ojos, piel y cabello.

Más allá de su glamour y precio, las ostras también son unas magníficas aliadas para que nuestra salud capilar no se resienta. Es cierto que no son un elemento que forme parte habitual del día a día, pero sí es conveniente remarcar que no solo es un capricho gourmet, sino un alimento más que completo.

En lo que a pelo se refiere, el consumo de ostras vendrá bien para llevarnos un aporte extra de zinc, del cual solo necesitamos 11 microgramos al día como valor recomendado, por lo que con apenas media docena de ostras llegaríamos a él. Por fortuna, si el bolsillo o las ganas os impiden comer ostras a diario (lo cual entendemos), otros productos más accesibles como las almejas, el hígado de cerdo o de ternera o la carne roja también son ricos en este mineral.

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>
Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335
Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>