# Beneficios de la vitamina B5 para tu cabello

La vitamina B5 es una del complejo B que el organismo no puede almacenar por ser hidrosoluble. Debido a esto, se debe obtener del exterior, tanto en alimentos como en cosméticos con este ingrediente.

Como importancia de la vitamina B5,también llamada pantenol, tenemos que favorece el metabolismo e incide en el crecimiento. También, regenera y vigoriza la piel y el cabello. Su déficit provoca la pérdida de cabello, uñas quebradizas y erupciones cutáneas.

Por ser una vitamina que el cuerpo no puede almacenar, tenemos que obtenerla utilizando productos como el champú y mascarillas, para tener una melena sana. Esta nos dará un pelo hidratado y restaurado.

A su vez, por medio de diferentes alimentos podemos obtener esta particular vitamina del complejo B que el cuerpo almacena en muy pocas cantidades. Entre ellos tenemos: auyama, plátanos, hongos, brócoli, legumbres, frutos secos, productos lácteos, huevos, cereales, semillas, carnes rojas y blancas, mariscos y viceras.

Entre las bondades más destacadas del pantenol para la melena tenemos los siguientes.

***Nutricionales***

Prolonga la fase anágena de la división celular, lo que estimula el crecimiento del pelo. Igualmente, aporta luminosidad y brillo evitando el quiebre de la punta, llamada horquetilla.

También, estimula la raíz del folículo piloso, devolviendo su elasticidad al colágeno que rodea la zona. Esto hará que su caída disminuya considerablemente, y coadyuve el control de los efectos de la alopecia androgénica.

***Circulatorio***

Esta vitamina interviene en la síntesis del hierro en el organismo, dando como resultado el favorecimiento de recepción de nutrientes y de oxigeno del cabello.

Del mismo modo, ayuda a disminuir la producción de seborrea y evita la caspa, por lo que la caída del cabello disminuirá.

***Glándulas sudoríparas***

Consumir este micronutriente u obtenerlo por medio de productos cosméticos, estimulará y mejorará el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Lo que se traduce en menos estrés y ansiedad, causantes en gran medida de la caída del cabello y la alopecia.

Así mismo, se evitará la aparición temprana de la despigmentación de la hebra capilar, comúnmente conocida como cana.

Agencias