Estudio revela cómo la dieta diaria influye directamente en la salud capilar

Un reciente estudio ha develado **cómo las opciones dietéticas cotidianas, desde el consumo de vitamina D y el hierro hasta las bebidas** azucaradas y el alcohol, pueden influir en el crecimiento saludable del cabello y el riesgo de su pérdida, recoge News Medical.

La investigación, **centrada en recopilar datos de 17 estudios sobre el impacto de la dieta en la salud capilar,** reveló que los niveles de vitamina D tienen una fuerte correlación inversa con la gravedad de la alopecia, lo que respalda la importancia de los micronutrientes individuales para evitarla.

Por el contrario, el consumo elevado de bebidas azucaradas **(más de 3.500 ml por semana) se asoció con la caída del cabello,** especialmente en hombres, según el estudio publicado en la revista Nutrition and Health.

Además de la vitamina D, **los extractos de té verde mostraron resultados prometedores**. Ensayos clínicos indicaron que suplementos con té verde pueden ayudar a reducir la caída del cabello.

En contraste, un estudio japonés reveló que la **ingesta elevada de retinol (vitamina A) se asocia con casos de alopecia areata,** pérdida del pelo en áreas focalizadas, sugiriendo una relación compleja y no lineal de algunos nutrientes y destacando la importancia de la dosis para una salud capilar óptima.

Finalmente, una investigación realizada en **China con 155 mujeres evidenció los beneficios del hierro en la dieta**, mostrando que los suplementos de este mineral se relacionan con un mejor crecimiento del cabello.

Con información de VF