

¿Funciona la biotina para el crecimiento del cabello?

La biotina es una vitamina soluble en agua que forma parte de la familia de la vitamina B. También se conoce como vitamina H.

Tu cuerpo necesita biotina para ayudar a convertir ciertos nutrientes en energía. También desempeña un papel importante en la salud del cabello, la piel y las uñas.

Si no estás recibiendo suficiente biotina, podrías experimentar pérdida de cabello o una erupción roja escamosa. Sin embargo, una deficiencia es poco frecuente. En la mayoría de los casos, la biotina que obtienes de tu dieta es suficiente para que puedas obtener los beneficios para la salud que ofrece.

La queratina es una proteína básica que forma el cabello, la piel y las uñas. Está claro que la biotina mejora la infraestructura de queratina de tu cuerpo. Pero más allá de eso, los investigadores no están realmente seguros de cuál es el papel de la biotina en el cuidado del cabello o la piel.

Con información de [Healtline](#)