

Menu per una chioma da Miss

Se non si hanno sane abitudini alimentari, si vede subito: i capelli appaiono spenti, sfibrati e senza volume. Ma bastano pochi accorgimenti per vederli rinascere.

I consigli della nutrizionista Sara Farnetti



Avere una bella chioma è importante per sentirsi belle. **I capelli** giocano infatti un ruolo fondamentale per rendere distintivo aspetto fisico e personalità. Il primo ingrediente per averli in salute è coccolarli con rilassanti massaggi giornalieri alla cute, riattivanti della microcircolazione, utilizzando shampoo e quindi creme per il trattamento specifico. La loro corretta **cura quotidiana** e la detersione per rimuovere le impurità li faranno risplendere di una nuova forza tonificante. Molto, anzi moltissimo, dipende però anche da cosa mangiamo. Se non si hanno sane abitudini alimentari, si vede subito: appaiono spenti, sfibrati e senza volume. Ma bastano pochi accorgimenti per vederli rinascere. A dare qualche consiglio, la dottoressa **Sara Farnetti**, specialista in nutrizione funzionale che, all'ultima edizione di **Miss Italia** a Salsomaggiore, ha fornito deliziose ricette alle ragazze in concorso per migliorare la **chioma** gratificando al tempo stesso il palato, ovviamente senza ripercussioni sulla linea. Noi l'abbiamo contattata per scoprire cosa mettere nel piatto per sfoggiare capelli da Miss. Ecco cosa ci ha raccontato.

Dottoressa cosa si deve mangiare per avere capelli forti, lucenti e voluminosi?

I capelli hanno bisogno di minerali e proteine. Di conseguenza noi dobbiamo cercare alimenti ricchi di queste sostanze. Tra i cibi stagionali più utili: noci, castagne e nocciole. Tutti e tre molto ricchi di ferro, zinco e, a differenza di quanto si crede, non zuccherini (hanno grassi polinsaturi come gli **omega 3**, che sono antinfiammatori). Il consiglio è di non tostarle perché perdono le loro proprietà. In più non ingrassano e, oltre a rinforzare i capelli, ne riducono il rischio di caduta. Quando i capelli cadono è perché il corpo non ha le sostanze adatte per farne nascere di nuovi e per mantenerli in vita. In questo periodo dell'anno il menu che posso consigliare, per prepararci all'inverno, è a base di **legumi** (orzo, farro, lenticchie) da associare alla pasta.

Nel caso in cui non si volesse modificare la propria dieta o non si gradisse qualche alimento tra quelli da lei consigliati si può ricorrere agli integratori?

Non è la stessa cosa. Se mangio male è inutile che io assuma un integratore perché è ovvio che questo non agirà al massimo delle sue potenzialità. Quello di usare gli antiossidanti è solo un atteggiamento di comodo. Chi lo fa è solo perché non vuole adottare uno stile di vita sano. La prima

cosa da fare per avere una bella chioma è non indebolire il corpo.

È arrivato l'autunno e insieme alle foglie cadono anche i capelli, come si può arginare questo problema stagionale a tavola?

In questa stagione la natura ci offre tutto quello di cui il nostro corpo ha bisogno per difendersi dai primi freddi e prepararsi all'inverno. Penso ai broccoli, ai broccoletti e alle verze. Tutti alimenti anti-influenzali, ricchi di sostanze antibiotiche, antivirali e antitumorali. Ma non solo. Le verdure a foglia verde sono infatti anche ricche di iodio, sali minerali, vitamina K, vitamina C e ferro. Tutte sostanze che ci aiutano a tenere il corpo in salute e di conseguenza anche ad avere i capelli in forma. Il mio consiglio è di portare in tavola un bel piatto di pasta con i broccoli, il broccolo affogato e la salsiccia con i broccoletti.

Gravidanza, menopausa e momenti di stress in genere mettono a dura prova la chioma. Che consigli ci può dare?

La menopausa non è una malattia ma una condizione fisiologica. Di conseguenza anche in menopausa bisogna riguardarsi per vivere meglio. Se faccio movimento e mangio in modo corretto (non avere la pancia significa non avere l'insulina alta) proteggo il corpo dal degrado, dalle malattie. In questo senso ci sono alimenti più adatti a questa fase della vita di una donna. Sopra i 45 anni una donna deve aumentare il contenuto di calcio, magnesio, potassio ed estrogeni (ne contiene molti il pollo). Il calcio, ad esempio, lo troviamo nelle olive, nella salvia e nella rucola. Ricordiamoci invece di non esagerare coi formaggi.

La caduta dei capelli in età fertile a cosa è dovuta?

Alla carenza di ferro. Per contrastarla non farsi mancare noci, nocciole, albicocche, uva passerina, prugne secche e fichi. È sufficiente consumare fuori pasto 4-5 prugne o 7-8 nocciole al giorno per migliorare la situazione. Tra le verdure privilegiamo spinaci, cicoria, indivie, radicchio. Anche la carne bianca, da preferire a quella rossa, contribuisce ad aumentare il ferro, ma per assorbirlo ricordiamoci di spruzzarci sopra un po' di succo di limone. Ottimo sulla fettina di carne, sul pesce, sulla verdura e sulle vongole. In natura anche il kiwi è ricco di ferro e vitamina C. In questo periodo stagionale c'è anche il **melograno**, un frutto dimenticato che va bene a tutte le età, antitumorale, ricco di sostanze che proteggono cervello, arterie: il suo succo è utilissimo come ricostituente. È un toccasana per i capelli a tutte le età. Non a caso alcuni shampoo lo contengono.

Phone, frequenti lavaggi possono peggiorare la situazione?

Certo. Come prima cosa verificare che lo shampoo non sia tossico (non deve contenere parabeni, sostanze dannose per l'organismo). Secondo lavare troppo spesso i capelli contribuisce a indebolirli perché sono sottoposti allo stress da temperatura e perché significa asciugarli troppo spesso. In generale il consiglio è di fare un uso limitato degli shampoo e di tutti i trattamenti per capelli in generale.

L'automassaggio al cuoio capelluto può contribuire a rendere più belli i capelli?

Sicuro. Aumenta la microcircolazione. Lo stesso effetto si ha quando, mentre ci si lava la testa, si alterna acqua fredda ad acqua calda. Ma migliorare la circolazione del cuoio capelluto non ha senso se il sangue non è ricco di sostanze nutritive. Per questo la cosa migliore da fare è avere sane abitudini alimentari. In poche parole se mangiamo bene, stiamo bene dalla testa ai piedi.

Di seguito il menu messo a punto dalla dottoressa Sara Farnetti per le Miss in concorso a Miss Italia.

Cioccolato per la testa

50 gr di pane casereccio tostato

30 gr di cioccolato extra fondente

Tè verde al limone

A colazione ristruttura i capelli con pane tostato e cioccolato fondente extra. Contiene potassio, ferro, magnesio e rame. Tutti minerali che rinforzano il capello, mentre il burro di cacao contribuisce a renderli morbidi. Occhio agli ingredienti, però, il cioccolato migliore contiene solo pasta di cacao, cacao, burro di cacao e zucchero. Niente latte insieme al cioccolato: se no si perdono tutti i benefici del cacao. Il latte limita l'assorbimento delle catechine, sostanze anti-ossidanti e anti tumorali, dei minerali e del ferro. Per finire bere una tazza di tè verde a lunga infusione per fare il pieno di epigallio-catechin-gallato, un toccasana per difendere pelle e capelli dalle sostanze che li fanno invecchiare.

Menu a prova di spazzola

2 uova tegamino con salvia

Insalata di radicchio, basilico

50 gr bruschetta con 3 noci fresche

150 gr uva rossa

L'uovo è una grande cellula, un concentrato di sostanze utilissime per il benessere dei capelli, adatto per stare in linea perché attiva il metabolismo. L'albume contiene proteine, il tuorlo ferro, rame e calcio, vitamina D e B12, insieme ai grassi sostanze indispensabile per mantenere i capelli sani e forti. L'insalata di radicchio apporta acqua di vegetazione, anti-ritenzione, è ricca di ferro, minerale anti caduta dei capelli e attivatore metabolico, e antociani, potenti antiossidanti. Le noci completano l'apporto di rame, silicio, acidi grassi essenziali per il benessere di pelle e capelli. Le erbe aromatiche, salvia e basilico, sono un elisir di giovinezza perché concentrano sostanze antiossidanti centinaia di volte rispetto agli altri alimenti, migliorano anche i processi digestivi e rinforzano le difese dell'organismo. L'uva, specie quella rossa, è ricchissima di minerali anti caduta, a prova di **spazzola!** Calcio, magnesio, potassio, ferro, iodio, acido fosforico (17 mg %), silicio (2,2 mg %) e vitamine B1, B2 e PP. Mangiata con la buccia e masticando i semi, apporta anche sostanze antiossidanti, utili per la giovinezza di pelle e capelli.

Marcella Gaudina
