

## INTEGRATORI PER LA CRESCITA DEI CAPELLI: SÌ O NO?

Abbiamo chiesto agli esperti e questo è tutto quello che avresti sempre voluto sapere ma che non hai mai osato chiedere sugli integratori per la crescita dei capelli. Spoiler: non sono tutte buone notizie ma don't panic!

Funzionano o non funzionano? Questo è il problema. Di cosa stiamo parlando? Di integratori per capelli naturalmente, questi misteriosi aiutanti della chioma che andremo a scoprire con una guida ad hoc. Ammettilo, anche tu sei stata tentata sui social e hai pensato di voler provare le vitamine per capelli per ottenere gli stessi risultati. Che poi hanno anche quella forma così carina da orsacchiotto che non sai se sono realmente integratori per capelli o caramelle Haribo a cui hanno tolto lo zucchero sopra. Quindi prima che tu in preda a un raptus da shopping e alla crisi sulle tue doppie punte, faccia una scelta avventata, ti consigliamo di informarti bene. Cosmopolitan US ha chiamato in causa i migliori esperti per rispondere alla faticosa domanda: gli integratori per la crescita dei capelli funzionano davvero? Ti avevamo già spiegato come far crescere i capelli più in fretta, e riteniamo che le vitamine per capelli meritino un approfondimento: cosa c'è di vero e cosa è solo finzione e soprattutto che impatto hanno sulla nostra salute.

Gli integratori per capelli davvero fanno crescere i capelli più velocemente? Iniziamo con il dire una cosa importante, gli integratori per la crescita dei capelli non sono regolati dal Ministero della Salute, ergo le varie marche possono dire quello che vogliono e "crearsi" i prodotti che vogliono. Quello che ipoteticamente dovrebbero contenere, è un mix di biotina, vitamine D, A, C, E, acido folico che, continuiamo con il condizionale, dovrebbero agevolare la salute e la crescita dei capelli.

Il fatto che queste vitamine per capelli non siano in qualche modo regolamentate e che non esiste un insieme uniforme di ingredienti, non può definire la loro efficacia. Sul sito del Ministero della Salute, si parla in generale di vitamine e minerali e le dosi massime di apporti giornalieri in quelli che sono gli integratori alimentari. Potremmo quindi partire da quello per farci un'idea nostra in base alle diverse marche di integratori per la crescita dei capelli anche se non c'è nulla di certo. Se dovessimo chiedere a degli specialisti, la risposta sarebbe un grande NO, i tuoi capelli non cresceranno di più assumendo gli integratori per capelli. Sob!

Le vitamine per la crescita dei capelli funzionano? Alcune vitamine sono essenziali per la crescita dei capelli e non solo per questo. Il tuo corpo, potrebbe però già avere l'apporto di vitamine di cui ha bisogno e il fatto di ingerirne ancora di più tramite capsule esterne, non apporterà nessun beneficio, anzi. Il t ricologo Dominic Burg, ha spiegato: "La maggior parte delle persone assume le vitamine utili per la crescita dei capelli già attraverso la sola dieta. Il tuo corpo trattiene solo le vitamine di cui ha bisogno, sbarazzandosi del resto". Morale: NO, assumere più vitamine non ti farà crescere i capelli più velocemente, quindi a meno che facendo degli esami, emerga una carenza di queste vitamine, è sconsigliato assumerle.

Come faccio a sapere se la carenza di vitamine sta influenzando sulla crescita dei miei capelli? La carenza di vitamine è data principalmente da 3 fattori: stress, dieta sbagliata, cattiva alimentazione. Il dott. Burg in merito ha detto: "Ci sono molte donne che corrono in giro e sono carenti senza rendersene conto a causa della loro dieta, della cattiva alimentazione o di stress intenso. Quando sei super stressato o non mangi abbastanza, il tuo corpo per prima cosa bloccherà la crescita dei tuoi capelli indirizzando i nutrienti e le energie agli organi che ne hanno più bisogno."

In particolare, se hai vissuto un periodo di forte stress emotivo o fisico, potresti aver notato un'improvvisa perdita di capelli qualche mese dopo. Burg ha spiegato che questa è una reazione ritardata che si verifica all'incirca tre mesi dopo tale periodo di stress.

Considerando che siamo quasi a marzo, potrebbe essere lo stress natalizio accumulato tra la corsa ai regali e la visita a parenti che avremmo volentieri evitato.

L'unico modo per sapere quali sono i tuoi livelli di vitamine è ovviamente consultare il medico e fare delle analisi specifiche. Nel mentre, potresti fare un check di quello che mangi abitualmente, eliminando gli zuccheri in eccesso e introducendo più frutta e verdura, che sono una grande fonte di vitamine e sali minerali.

I 4 prodotti più venduti per la crescita dei capelli Pro: sono (quasi) tutti gommosi. Contro: non ci sono gli orsacchiotti.

**HAIRBURST MASTICABILE** Vitamine per la crescita dei capelli - un mese d'approvvigionamento - 60 gummies - Più veloce di garanzia crescita dei capelli e di rimborso ...

**HAIR BURST**

amazon.it

23,49

Acquista ora su Amazon

**Capelli Pelle Unghie Biotina Vitamine C, E, B e Minerali Zinco, Selenio. Integratore per la Crescita e la Cura di Capelli e Barba Unghie Forti e Pelle Sana 90 Capsule Vegano N2 Natural Nutrition**

n2 natural nutrition

amazon.it

19,95

Acquista ora su Amazon

**HerbAmour Hair Vitamins | Integratore Alimentare Per Capelli Donna | Anticaduta, Rinforzante, Per Bellezza E Crescita | Formulazione Innovativa Con Biotina | 120 Compresse Ad Alto Dosaggio**

HerbAmour

amazon.it

23,90

Acquista ora su Amazon

**Healthy Hair | Vitamina Per La Crescita Dei Capelli di Elanveda | Integratore Vegano Tutto Naturale Per La Perdita Dei Capelli e Capelli Sottili e/o Diradanti | 60 capsule**

ElanVeda

amazon.it

57,70

Acquista ora su Amazon

Posso aumentare la velocità di crescita dei capelli se sono in buona salute? "Gli integratori possono fare davvero poco per te", risposta del Dott. Burg alla domanda: "Se sono in buona salute e non ho carenze di vitamine, gli integratori possono aiutarmi ad avere capelli più lunghi, lucenti e forti?" SOB again! Come abbiamo detto prima, non ci sono prove effettive del reale contributo degli integratori alla crescita dei capelli, ma dal punto di vista scientifico, non sono realmente di grande aiuto. Se non sei sicura, ti consigliamo ancora una volta di rivolgerti al tuo medico e fare delle analisi. In questo modo, ti potrà dare semaforo verde (o rosso) evitando di sprecare soldi o peggio ancora, compromettere la tua salute.

Quanto tempo impiegano gli integratori per la crescita per capelli a funzionare? Se sei l'una su mille che ce la fa ad ottenere dei benefici per la crescita dei capelli assumendo integratori, prendi una sedia, mettiti comoda, fai un bel respiro prima di leggere la risposta alla domanda sopra. So che stai pensando: "Bhé lo so che non possono certo fare magie in una notte, probabilmente i risultati li vedrò tra 2-3 mesi!" Ehm... in realtà, non è proprio così e i risultati non li vedrai neanche tra un anno... ops!

I tuoi capelli sono morti e niente di quello che fai internamente può incidere sulla loro

densità, forza o salute. Certo, le vitamine aiutano i nuovi capelli che stanno crescendo, ma proprio perché crescono di mezzo pollice al mese, ci vorranno dai 6 ai 7 anni di assunzione di integratori prima che i tuoi nuovi sani capelli arrivino alle tue spalle. L'ha detto il Dott. Burg, noi abbiamo solo riportato le sue parole. Se ti sta scendendo una lacrima pensando che forse è più facile trovare la propria anima gemella tra 7 miliardi di persone piuttosto che avere dei capelli sani e lunghissimi, abbiamo però una buona notizia da darti. E non dovrai aspettare il 2026. Il Dott. Burg ha aggiunto:

Se sei carente di vitamine, gli integratori possono aiutare a riattivare le ghiandole sebacee dopo alcuni mesi, il che può rendere i tuoi capelli più lucenti e idratati. Tutto qui? Ehm... sì!

E la biotina: almeno la biotina può aiutare la crescita dei capelli? Anche in questo caso, non ci sono prove scientifiche che la biotina possa influire sulla crescita dei capelli. La dermatologa Vivian Bucay, ha detto che bisognerebbe prendere una dose giornaliera di 5 mg per notare delle differenze, ma potrebbe essere che non faccia nulla.

Anche in questo caso, prima di ingerire capsule di biotina, fai le analisi e consulta il medico. La biotina, infatti, se presa eccessivamente potrebbe andare ad influire su importanti test medici come l'elettrocardiogramma.

Quindi, quali sono le migliori pillole per la crescita dei capelli? Esami ok del dottore preghiere affinché tu sia quella che ottenga risultati Ottimo, sei ufficialmente pronta a provare gli integratori per la crescita dei capelli. Ma prima di partire in quarta, aspetta ancora un attimo. Assumere integratori troppo a lungo e in dosi eccessive può essere pericoloso nel tempo. Se alcune vitamine vengono espulse direttamente dal tuo corpo, altre potrebbero raggiungere livelli troppo alti che sarebbero dannosi per il tuo organismo. Quindi, se vuoi iniziare, assumi un integratore alla volta e che sia uno di quelli fidati. Qui te ne proponiamo alcuni.

Gli integratori per capelli più venduti Ultimo consiglio: ricordati che quello che vedi sui social non è sempre vero e che gli integratori per capelli non trasformeranno la tua chioma in quella di Gisele Bündchen. Quindi, valuta sempre e consulta uno specialista, prima di assumere qualunque sostanza... anche se si tratta di orsetti gommosi supercarini.

**Bios Line Biokap - Integratore anti caduta al miglio, da donna, 60 capsule**

Bios Line Spa

amazon.it

19,50

Acquista ora su Amazon

**Swisse Integratore Capelli Pelle Unghie - 60 compresse**

Swisse

amazon.it

21,20

Acquista ora su Amazon

**Matt Divisione Pharma - Metionina e Biotina Retard Capelli - Integratore per Capelli a Rilascio Prolungato - 30 Compresse - 31 gr**

Matt

amazon.it

13,50

Acquista ora su Amazon

[ INTEGRATORI PER LA CRESCITA DEI CAPELLI: SI' O NO? ]