

LEBASI PARA LA

# —ALOPECIA—

La alopecia es la caída de más de 100 cabellos al día. Según la causa que ha provocado esta pérdida de pelo, se pueden dar los síntomas en zonas concretas de la cabeza o en su totalidad. Los médicos hablan de alopecia cuando el pelo está visiblemente debilitado o si se encuentran zonas calvas.

En la alopecia los pelos y folículos pilosos de zonas concretas se van debilitando y la cantidad de cabello disminuye. Esta forma de alopecia afecta a dos hombres y a cinco mujeres de cada 10.

La alopecia causa, según el género, diferentes síntomas. Los médicos hablan de un patrón típicamente masculino y de uno típicamente femenino. Los hombres suelen perder el cabello inicialmente en la zona de la frente y en la región superior de la sien formándose las llamadas "entradas". Si la alopecia avanza, a continuación se dará una pérdida de pelo en la parte superior occipital (región vertebral) y en la región de la frente. Finalmente se van acercando las zonas calvas de ambas regiones paso a paso hasta que se forma una calva central. Pero la rapidez y la extensión de la caída del cabello varían mucho de un hombre a otro.







Normalmente las mujeres suelen perder el cabello de manera más difusa, lo que implica que el cuero cabelludo se haga más visible, frecuentemente en las zonas que de por sí son más visibles, por ejemplo, aquellas zonas donde lleven la raya del pelo (línea media).

La alimentación se convierte, una vez más, en la principal aliada de la estética. Si quieres que tu cabello crezca fuerte y sano deja a un lado los shampoos milagrosos, hidrátalo en profundidad y empieza a consumir alimentos ricos en biotina, ácido fólico, ácido pantoténico y minerales como el zinc y el hierro, todos estos contenidos en Lebasi, el aporte de nutrientes y buena salud de nuestro cabello comienza por dentro.

■ **Biotina:** La biotina es una vitamina imprescindible para que el pelo crezca sano, fuerte y con brillo. Si esta vitamina no está presente en tu día a día, el pelo tendrá un aspecto débil y le costará crecer. Perteneciente a las vitaminas del grupo B.

■ **Ácido Fólico:** El ácido fólico también es fundamental para que nuestro pelo crezca fuerte. Las personas que llevan una alimentación con grandes carencias en ácido fólico "pueden tener anemia y pocos glóbulos rojos, que son los encargados de oxigenar el tejido. Un tejido mal oxigenado es un tejido débil y hace que el pelo nazca pobre y sin brillo.

■ **Vitamina B5:** Otra de las vitaminas necesarias para un cabello sano es la B5, también llamada ácido pantoténico. Esta vitamina "ayuda a que las células se multipliquen y se regeneren con facilidad, haciendo que el pelo crezca fuerte.

■ **Hierro y Zinc:** Minerales como el hierro y el zinc también son básicos para un cabello saludable. Para absorber ese hierro hay que tomar mucha vitamina C. Por su parte, el zinc es de los minerales que en más cantidad se depositan en el pelo.

