



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>



*fashionchannel*



LUGANO

16.02.2020 - 10:18 | LETTO 692

AGGIORNAMENTO : 18.02.2020 - 08:45

# Proteine, Cereali, Verdure e Frutta, "vitamine" naturali per i tuoi capelli

Meal prep, i consigli di Momacy sull'organizzazione dei pasti settimanali, con una particolare attenzione ai capelli



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---

LUGANO - Buongiorno a tutti i lettori, sono Monica e mi occupo di food photography, tramite il mio blog e la mia pagina instagram condivido ricette e immagini di Lifestyle e cucina che riflettono la mia quotidianità. Oggi vi do qualche consiglio pratico su come organizzare i pasti settimanali tramite il Meal Prepping, tenendo conto anche dell'importanza di una corretta alimentazione anche a favore del benessere dei capelli. Proprio per questo ho chiesto aiuto a CR LAB, e alla dottoressa Araniti.

**Sempre più persone soffrono di problematiche relative ai capelli, vediamo come aiutarle partendo da una corretta alimentazione.**

Quando decidiamo di seguire un piano alimentare, abbiamo bisogno di fare una spesa più accurata, e soprattutto non possiamo improvvisare, perché è importante non sgarrare!

Niente panico! Vi spiegherò come gestire al meglio il vostro menu settimanale, tenendo anche in considerazione il giusto apporto vitaminico e proteico per i nostri capelli!

Da punto di vista strettamente legato alla cura del capello, forse non tutti sanno che esistono centri tricologici che trattano ogni tipo di problematica dalle anomalie del cuoio capelluto che si possono curare con una serie di trattamenti, a situazioni più complesse abbinate a una forte caduta e forte stress.

**Proprio per questo vi presento il centro CR LAB, leader mondiale in tricologia**  
#crlab

Per fissare un **check up** e approfondire qualsiasi tipo di anomalia, **chiama il numero verde 091 9220606**

Per info riservate non esitare e scrivi una e-mail a [info@crlab.ch](mailto:info@crlab.ch).



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---

Vi cito inoltre il S.i.tri. (società Italiana di Tricologia) che raccoglie una ricca sezione di contenuti che potete sfogliare per conoscere alcune nozioni tecniche in campo di Dieta e Capelli

### **Meal Prep**

You know what I mean?

Meal prep è il termine inglese che sta per "Preparazione dei pasti", l'abitudine che riesce sempre a salvarti ogni volta che o non sai cosa mangiare o non hai tempo di preparare il pranzo durante la pausa al lavoro o la cena perché spesso sei troppo stanco! Quindi ecco alcune idee made in Momacy.

### **Proteine**

"Un consumo di alimenti ricchi di proteine contribuisce a migliorare il metabolismo, anche quello dei capelli. Nel nostro corpo le proteine, che rappresentano le fondamenta del nostro organismo, vengono continuamente demolite in molecole più piccole (amminoacidi) e poi ricostruite in altre proteine. Questo processo di costruzione e demolizione continua richiede una buona quota di energia; ecco perché quando si considera il fabbisogno proteico giornaliero si deve anche presupporre che la dieta sia adeguata dal punto di vista energetico. Questo è un discorso generico, ed è il motivo per cui una dieta equilibrata giova al nostro organismo dalla testa ai piedi."

Dott.ssa Fiorella Araniti, responsabile tricologia dei Centri Crlab dell'Insubria.

### **Cereali**

**Pesce** (Omega 3, Vitamina B12, Ferro che migliorano l'ossigenazione e quindi riducono la caduta)

**Crostacei** (i più semplici da preparare e da reperire sono i gamberetti o mazzancolle)



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---

### **Tonno o sgombro**

**Carne** (Biotina (Vitamina H) e Niacina (Vitamina PP) fondamentali per la sintesi del capello)

**Latte, yogurt, formaggi e latticini**

**Tofu**

**Seitan**

**Uova** (la Biotina al loro interno permette di rinforzare i capelli. La Vitamina B2 favorisce la secrezione sebacea che migliora i processi metabolici follicolari.

**Frutta secca** (Vitamina B5 famosa per essere chiamata la vitamina anticaduta perché protegge il cuoio capelluto migliorandone la barriera idrolipidica e accelera la ricrescita dei capelli)

**Legumi** (Vitamina B1 permette al capello di crescere sano e robusto)

**La mia proposta: Fish burger!**

"I cereali di più largo consumo sono il frumento (anche il kamut), il mais, l'orzo, il riso, il farro (anche la spelta) e la segale, mentre avena, sorgo e miglio vengono utilizzati prevalentemente nell'alimentazione del bestiame.

Nota: il consumo di questi ultimi, anche detti "cereali poveri", sta aumentando progressivamente perché considerati di valore nutrizionale superiore."

**Estratto da: My personal trainer**

I cereali contengono la vitamina B4 o Adenina che migliora l'attività dei bulbi piliferi.

Il vantaggio è che li puoi cuocere tutti in anticipo riso, orzo, farro, sorgo ecc. Aggiungi un cucchiaino di olio evo per ogni porzione e riponi in frigo.

Queste possono essere le basi di qualsiasi piatto unico tu decida di preparare.



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---

**La mia proposta:** Riso Venere con verze e pancetta.

#### Qui la ricetta

##### Frutta

Arancia, mandarino, pompelmo e fragola:

Ricchi di vitamina C, fondamentale per stimolare la crescita dei capelli e preservarne la luminosità.

**La mia proposta:** Galette gluten free alle fragole

#### Qui la ricetta

##### Verdure

Le verdure, in particolare quelle a foglia verde, sono ricche di Vitamina A, antiaging per capelli e pelle.

Costituiscono anche l'alimento che ci sazia e ci fa anche bene: la fibra.

La puoi aggiungere a crudo, bollita, al forno o al vapore.

**La mia proposta:** Roast di verdure al forno.

Semplicissimo: apri il frigo lava le verdure che hai a disposizione, tagliale e pezzi uguali, posizionale su una teglia da forno e inforna a 200 gradi per 30 minuti.

Per insaporire le verdure sbizzarrisciti con le spezie che più ti piacciono.

Il peperoncino è un forte vasodilatatore, il principio attivo è la capsaicina, aiuta ad accelerare il nostro metabolismo e aumenta l'apporto del flusso sanguigno alla cute stimolando così i bulbi piliferi a rimanere produttivi e ridurre l'alterata caduta dei capelli.

Alternativa: Crumble di cavolfiore

#### Qui la ricetta



Periodicità: Quotidiano

Data: 16 febbraio 2020

Pag:

<https://www.tio.ch/newsblog/fashionchannel/1419772/capelli-vitamina-cereali-verdure-proteine-meal-lugano-frutta>

---

### **Varie ed eventuali**

E' importante non mangiare sempre le stesse cose, a costo che siano di stagione, per una questione etica ma anche per la qualità in sé dell'alimento acquistato.

Ad esempio in questa stagione possiamo reperire l'avocado italiano, non proprio facilmente purtroppo, a causa delle politiche della maggior parte dei supermercati commerciali. Ma ci sono siti on line dove possiamo acquistare avocado ad esempio siciliani di ottima qualità. Questo meraviglioso frutto contiene vitamina A, E ed è ricco di una serie di minerali come Magnesio, Ferro, Rame e Potassio che aiutano a combattere i radicali liberi che causano l'invecchiamento. Anche il mango italiano è reperibile online e puo' essere aggiunto ad una Poke Bowl in stile Hawaiano.

Gli **edamame** che potete facilmente trovare nel reparto surgelati, già sgusciati danno un ottimo apporto proteico al piatto, ideali con sashimi di salmone o tartare.

**Germogli:** adatti come topping per qualsiasi preparazione!

Non mi resta che augurarvi buon appetito, ci vediamo presto sulla mia pagina instagram!