

Medicina Cutánea Ibero-Latino-Americana

Volumen **32**
Volume

Número **5**
Number

Septiembre-Octubre **2004**
September-October

Artículo:

Activos nutricionales y su efecto sobre el cabello

Derechos reservados, Copyright © 2004:
Medicina Cutánea Ibero-Latino-Americana

Otras secciones de
este sitio:

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)

*Others sections in
this web site:*

-  [Contents of this number](#)
-  [More journals](#)
-  [Search](#)

miento del sistema inmunológico y tiene acción antioxidante. Una gran parte se encuentra en la epidermis, en el pelo y en las uñas, ya que este mineral participa en la síntesis de queratina. Uno de los primeros signos de su carencia se manifiesta en el crecimiento del cabello. El Zinc interviene en la síntesis de la queratina y protege frente a radicales libres, participa en la síntesis de ácidos grasos esenciales que protegen el folículo piloso y es necesario para la movilización de la vitamina A, que protege el cuero cabelludo. En caso de caída de causa androgenética, potencia la inhibición de la 5 alfa reductasa implicada en el proceso.

Asimismo, en la piel y el cabello, la agresión por radicales libres se podría deber a múltiples agentes tanto externos como internos, que pueden sobrepasar la capacidad de defensa antioxidante causando daño y deterioro en dichas estructuras (Figura 2).

Se ha visto que la administración oral de antioxidantes mediante alimentos o suplementos que puede ser efectiva y ayudar a las fórmulas tópicas en lo que a la defensa antioxidante se refiere, ya que la biodisponibilidad de estos compuestos ha sido demostrada en numerosos estudios.

La administración de extractos fenólicos del té y del vino como son las catequinas y los antocianos, han demostrado

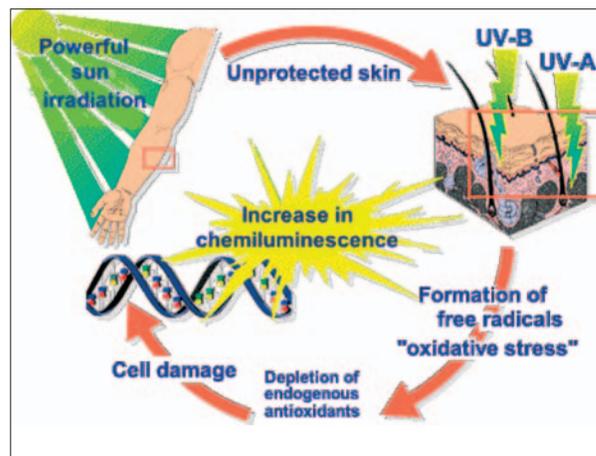


Figura 2. Estrés oxidativo y cabello.

un papel protector antioxidante, que va desde la protección frente a la oxidación del colesterol circulante hasta la fotoprotección frente a quemaduras solares. La posibilidad de suplementar en ocasiones la dieta con aquellos nutrientes que se han demostrado beneficiosos puede aumentar la capacidad de defensa y ayudar a conseguir de nuevo el equilibrio fisiológico.