

## 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](#)

## Activos nutricionales y su efecto sobre el cabello

M<sup>a</sup> Antonia Lizárraga Dallo

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i dietètica. Barcelona.

Una adecuada nutrición es necesaria para el desarrollo y mantenimiento de todo el organismo, incluida la piel, el cabello y las uñas.

Las situaciones que pueden afectar al estado nutricional son sumamente variadas y pueden manifestarse de una manera severa con pérdida de peso y catabolismo en general o bien ser situaciones de malnutrición subclínica con déficit específicos de algún nutriente y afectar a determinadas estructuras o funciones.

En estas situaciones, las necesidades diarias se pueden ver incrementadas por varios motivos como: un consumo rápido del nutriente, una disminución de su absorción o una falta de disponibilidad o llegada a los tejidos. Ejemplos de ellos pueden ser en el caso del hierro en los procesos infecciosos o de las mayores necesidades de zinc en situaciones en que se da un gran recambio celular como cicatrización de heridas o regeneración del cabello.

Los nutrientes necesarios para el cabello son : Aminoácidos azufrados, Zinc, Mg, Vitamina B6, Hierro, Ácido fólico, Ciano-cobalamina (B12) entre otros.

Sabemos que aunque en general nuestras dietas no tienen déficit proteico, determinados aminoácidos son esenciales por no poder sintetizarlos el organismo; y otros que sí pueden ser sintetizados son requeridos puntualmente en cantidades superiores debido a que presentan funciones beneficiosas específicas en determinados órganos. Un ejemplo es la Taurina. La Taurina puede acumularse en la piel y el cabello, donde puede jugar un papel protector. Este aminoácido denominado no esencial, puede sintetizarse a partir de otros como la metionina o la cisteína siempre y cuando no se den déficits de Magnesio o de vitamina B6 necesarios para que tenga lugar esa síntesis. Esta situación de déficit nutricional de cofactores es relativamente frecuente, pudiendo en estos casos comportarse la taurina como un aminoácido esencial del que existen unas necesidades diarias determinadas y cuyo déficit puede ser manifiesto a

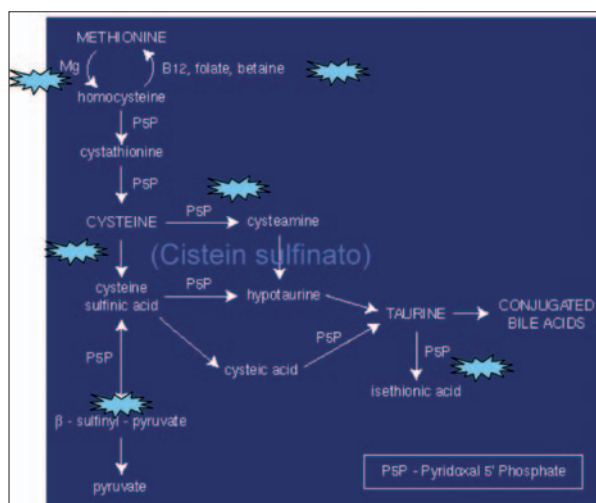


Figura 1. Síntesis de taurina a partir de otros Aminoácidos.

distintos niveles. Existen numerosos estudios en los que la suplementación ha demostrado ser beneficiosa (Figura 1).

La piel y el cabello son estructuras de un gran recambio celular y en ellos las necesidades de aminoácidos son sumamente importantes y continuas, de manera que la vía de síntesis de taurina a partir de sus precursores puede no ser tan eficaz y un aporte a través de la dieta o la suplementación puede ser de utilidad.

Por otro lado, su estructura química y la presencia de azufre hacen que sea considerado, al igual que otros aminoácidos azufrados, un potente antioxidante y estabilizador de membranas celulares frente a distintas agresiones acumulándose en las células en situaciones de estrés oxidativo, pudiendo en conjunto ser denominado citoprotector.

El Zinc está relacionado con la actividad de numerosas enzimas, colabora en el desarrollo y crecimiento de los órganos sexuales y es necesario para el buen funcionamiento del gusto y del olfato. Permite asimismo un adecuado funciona-

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

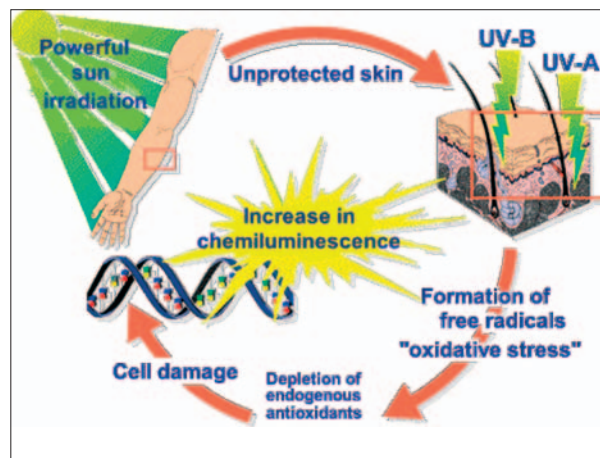


Figura 2. Estrés oxidativo y cabello.

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.