

Click to verify

































Ácido fólico, vitamina B9

Hay personas cuyo crecimiento capilar es lento, así que deprimidos, se sientan a esperar tener una larga y hermosa cabellera por arte de magia. Sin embargo, en vez de hacer esto lo ideal es buscar soluciones naturales a través de la incorporación nutrientes necesarios, tales como el ácido fólico, que te ayudan a mejorar la salud tu cabello desde adentro hacia afuera. Beneficios del ácido fólico para el cabello
Beneficios y propiedades del ácido fólico para el cabello
Numerosos estudios han demostrado que el ácido fólico facilita el crecimiento del tejido sobre todo cuando se trata de la piel, las uñas y el crecimiento del cabello, tanto en hombres como en mujeres. De igual modo, se le considera eficaz en el tratamiento de la alopecia y milagrosamente eficaz para prevenir la calvicie de patrón masculino. Asimismo ayuda a mantener los folículos capilares bien nutridos, añadiendo brillo, fuerza y volumen a tu cabello. Generalmente, asociamos de ácido fólico con mujeres embarazadas, no obstante, este suplemento esencial, conocido también como vitamina B9, es muy necesario y su déficit se ve evidenciado nada más y nada menos que en nuestro cabello, quien presentará síntomas como: Lentitud en el crecimiento Caída y pérdida de cabello Adelgazamiento de las fibras capilares Crecimiento atrofiado Cabello blanco a una edad temprana.
¿Cómo consumir ácido fólico para el cabello?

Ácido fólico y zinc para detener la caída de cabello: La pérdida de cabello se produce al tener los folículos capilares debilitados. Insistimos en que es necesario consultar a un experto de salud. Sin embargo, es un camino seguro incorporar alimentos ricos en zinc en tu dieta y combinarlos con alimentos ricos en ácido fólico, para eliminar la caída del cabello. Entre los alimentos ricos en zinc tenemos los siguientes: Los huevos, nueces, estras, espinacas, garbanos y batatas
Ácido fólico y biotina para acelerar el crecimiento del cabello: Primero que nada es muy importante que consulte a tu médico antes de comenzar a tomar suplementos vitamínicos. Pero debo destacar que tomar ácido fólico combinado con biotina, aumentará la velocidad que crece tu cabello y será notado visiblemente en un corto periodo de tiempo. Los siguientes alimentos son ricos en biotina y es muy importante que los incluyas dentro de tu dieta: Los huevos, las nueces, los cereales integrales, la carne y las legumbres. Para qué sirve el ácido fólico en el cabello. Alimentos que contienen ácido fólico
Nuestro cuerpo no produce ácido fólico, por lo tanto, debemos obtenerlo a través de alimentos que lo contienen, que activan su correcta absorción y potencian sus propiedades. Estos alimentos son los que se muestran a continuación: Las verduras de hoja verde: Son la principal fuente de ácido fólico, tales como la espinaca, las hierbas, la acelga, el repollo negro, bruto, repollo verde, hojas de nabo, brócoli, coles de Bruselas, espárragos, alcachofas, ensalada de lechuga lo más fresco posible, crudos o al vapor. Legumbres: Guisantes, frijoles, garbanzos, lentejas. Granos enteros: Pasta integral y arroz. Frutas: Entre las frutas con más contenido de ácido fólico está el limón, melón, kiwi, fresa, naranja, aguacate, frutos secos. Proteínas: Las proteínas tienen alto contenido de ácido fólico y pueden ser encontradas en hígados, salmón y huevos. Alimentos fortificados: Están representados por todos aquellos que agregan ácido fólico a su composición. Se encuentran disponibles en el mercado, como cereales para el desayuno, galletas, bizcochos, aperitivos y barras o zumos de frutas. Datos importantes sobre el ácido fólico: La dosis recomendada de ácido fólico para los adultos es de 0,4 mg por día y hasta 0,6 mg para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia materna. Sin embargo, cada persona tiene su propia cantidad personal y correcta de ácido fólico que debe tomar diariamente por lo que sería beneficioso consultar con algún experto de la salud si deseas tomarlo como suplemento. Puedes obtener suficiente ácido fólico cambiando tu dieta consumiendo alimentos con alto contenido de ácido fólico. Te recomendamos dejar que las verduras se remojen en agua y jugo de limón fresco durante unos minutos antes de cocinar, de este modo facilitarás la absorción del ácido fólico. Artículos relacionados
Hola divina, hoy te compré todos los beneficios de ...Leer Más
Hay Hoy quiero compartir contigo los beneficios de aceite de ...Leer Más
El cabello, es uno de los aspectos más importantes ...Leer Más
Hay muchas formas de decolorar el cabello, pero la ...Leer Más
La dermatitis seborreica es una enfermedad causada por trastornos ...Leer Más
La vitamina E es de gran ayuda para mantener ...Leer Más
El ácido fólico, también conocido como vitamina B9, es un nutriente esencial para el adecuado funcionamiento de cada uno de los órganos del cuerpo. Se trata de una vitamina soluble en agua que participa en la formación de glóbulos rojos y en las actividades del sistema nervioso central.Una deficiencia de esta puede conducir al desarrollo de varios trastornos en la salud, incluyendo la pérdida anormal de cabello y ressequedad. Por otro lado, también puede provocar retraso del crecimiento de la melena y envejecimiento prematuro. Analizamos 7 beneficios del ácido fólico sobre tu cabello.Los beneficios del ácido fólico para el cabelloUnos bajos niveles de este nutriente es una de las causas de muchos problemas capilares. Problemas que nos aquejan con regularidad y que a veces tanto nos preocupan.Debido a esto, es primordial conocer cuáles son sus atributos y en qué tipo de alimentos se puede encontrar. A continuación, queremos destacar 7 beneficios del ácido fólico para el cabello que debes conocer. 1. Fortalece el cabelloLos expertos han encontrado que, dentro del grupo de vitaminas B, la deficiencia de riboflavina, biotina, ácido fólico y vitamina B12 se asocian con la pérdida de cabello. El consumo regular de ácido fólico promueve la reparación celular, lo que fortalece las raíces del pelo y evita su debilitamiento.A menudo, la sequedad y el quiebre pueden tratarse con un incremento en el consumo de alimentos que lo contienen. Combinado con otros nutrientes esenciales como la vitamina C, el magnesio y las vitaminas del grupo B ya mencionadas, crea una capa protectora contra los agentes externos que lo maltratan. No olvides leer: Cómo cuidar el cuero cabelludo todos los días2. Promueve su crecimientoYa hemos establecido que, si el cabello tiene dificultades para crecer, es probable que le falte alguna de las vitaminas del complejo B; incluido el ácido fólico. La vitamina B9 estimula los folículos pilosos, promueve la regeneración celular y acelera la acción de los demás nutrientes que participan en la salud capilar.Este también desempeña un papel principal en la formación de células rojas de sangre, responsables de transportar el oxígeno en el cuerpo cabelludo para un crecimiento saludable. Un trabajo publicado en Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology en 2018 demostró que los suplementos de ácido fólico mejoran la caída del cabello, el volumen del cabello y su densidad.3. Previene la anemiaEl consumo adecuado de ácido fólico es una de tantas formas de evitar el desarrollo de anemia. Caracterizada por la disminución de hemoglobina y deficiencia de hierro, la anemia causa un debilitamiento evidente en la estructura capilar, la piel y las uñas.De hecho, se estima que hasta 1/3 de las mujeres con un diagnóstico padecen de anemia. Un flujo menstrual abundante y las alteraciones hormonales durante el periodo pueden poner en riesgo a muchas de ellas de desarrollarla. El deterioro de la salud del cabello podría estar relacionado entonces con esta condición.4. Participa en la absorción de nutrientesLa vitamina B9 contribuye a metabolizar de manera eficaz las proteínas, grasas e hidratos de carbono. A su vez, participa en la absorción de varios nutrientes importantes para la salud. De esta forma, los folículos pilosos reciben la nutrición que necesitan para conservarse fuertes y sin alteraciones.Ten en cuenta que el ácido fólico no es el único agente que contribuye a tu salud capilar. Los expertos han señalado a otros como el zinc, la niacina, los ácidos grasos, el selenio, la vitamina D, la vitamina A, la vitamina E y muchos otros. Este es uno de los beneficios del ácido fólico sobre tu cabello con mayor impacto en su salud y apariencia.5. Proporciona brilloUn cabello suave, voluminoso y brillante requiere de buenas cantidades de vitamina B9. Esta acelera la división celular, mejora la capacidad de absorción del cuero cabelludo y permite que se materialicen mejor las propiedades de los productos estéticos. Ciertamente, el uso de estos últimos complementa los efectos de tu dieta y hábitos del cuidado del cabello.De esta manera, la ingesta de suplementos y alimentos con alto contenido de ácido fólico puede ayudar a potenciar los beneficios de los productos para el cabello. En ausencia de los nutrientes esenciales los productos de este tipo manifestarán efectos mucho más modestos.6. Previene las canas prematurasInevitablemente, las canas son un signo de la edad que tenemos que aceptar a partir de los 40 o 45 años de edad. Sin embargo, si estas empiezan a invadir la melena desde edades más tempranas es probable que se requiera un poco más de ácido fólico.Muchos de estos casos, que no todos, se deben a que las personas desarrollan una condición conocida como anemia megaloblástica. Siguiendo a los expertos, las mujeres embarazadas, en periodo de lactancia, quienes padecen de enfermedades intestinales y que beben mucho alcohol suelen desarrollarla. Por tanto, la ingesta de folato ayuda a contrarrestarla; y con ello las alteraciones en tono del cabello.7. Contrarresta sus cambios durante la menopausiaUn estudio publicado en Przeglad Menopauzalny en 2016 sugirió que la ingesta de ácido fólico y otros nutrientes puede ayudar a paliar los cambios en el pelo durante la menopausia. Como es bien sabido, estos incluyen pérdida de densidad, de su volumen y de su fuerza. Aunque hasta cierto punto no se puede hacer nada al respecto, el folato puede ayudar a mitigar los cambios.¿Cuáles son las fuentes naturales de ácido fólico?Pese a que los complementos de ácido fólico representan una buena alternativa para absorber las cantidades suficientes, la mejor forma de obtenerlo es consumiendo las fuentes naturales que lo contienen. Te dejamos con las más importantes:Vegetales de hojas verdesLos vegetales de hojas verdes, como las espinacas, proporcionan hasta un 63 % de los requerimientos diarios de vitamina B9. LegumbresLas lentejas, los frijoles y otras variedades de legumbres son una de las mayores fuentes de este importante nutriente. Por ejemplo, media taza de lentejas aporta 180 mcg de ácido fólico, es decir, un 50 % de los valores requeridos.¿Quieres conocer más? Lee: ¿Cuántas veces deberíamos comer legumbres cada semana?EspárragosCada taza de espárragos contiene hasta 262 mcg de ácido fólico, lo que se traduce en un 62% de la cantidad diaria recomendada.AguacateAdemás de su fibra y ácidos grasos esenciales, el aguacate es una fuente significativa de esta vitamina. Contiene más o menos 90 mcg por cada porción.Frutos cítricosLos cítricos son las frutas más ricas en este nutriente. Una naranja contiene cerca de 40 mcg por unidad, mientras que los limones llegan a tener hasta 55 mcg.Como has podido ver los beneficios del ácido fólico en tu cabello no son en absoluto intrascendentes ¿Segura de que lo incluyes en tu dieta?Si tienes problemas con tu cabello, revisa tu régimen alimenticio y asegúrate de incorporar este importante nutriente sin exceder los 500 mcg al día. En caso de dudas sobre la salud de tu cabello no postergues la visita con el dermatólogo. El ácido fólico, también conocido como vitamina B9, es un nutriente esencial para el adecuado funcionamiento de cada uno de los órganos del cuerpo. Se trata de una vitamina soluble en agua que participa en la formación de glóbulos rojos y en las actividades del sistema nervioso central.Una deficiencia de este nutriente es una de las causas de muchos problemas capilares. Problemas que nos aquejan con regularidad y que a veces tanto nos preocupan.Debido a esto, es primordial conocer cuáles son sus atributos y en qué tipo de alimentos se puede encontrar. A continuación, queremos destacar 7 beneficios del ácido fólico para el cabello que debes conocer. 1. Fortalece el cabelloLos expertos han encontrado que, dentro del grupo de vitaminas B, la deficiencia de riboflavina, biotina, ácido fólico y vitamina B12 se asocian con la pérdida de cabello. El consumo regular de ácido fólico promueve la reparación celular, lo que fortalece las raíces del pelo y evita su debilitamiento.A menudo, la sequedad y el quiebre pueden tratarse con un incremento en el

