

El brócoli, un buen aliado para la salud del cabello y su crecimiento

Noticias

El betacaroteno de la verdura actúa también como protector frente a los procesos de envejecimiento

Vegetales de hojas verdes como el **brócoli** fortalecen el cabello desde la raíz, principalmente por su contenido en **vitamina A**, y su consumo se hace muy interesante durante el verano, época en la que el pelo se ve dañado por la intensidad de los rayos del sol y por la acción del salitre del mar y del cloro del agua de las piscinas.

El contenido en **betacaroteno** (vitamina A) se encuentra entre los 32,6 miligramos por cada kilo de brócoli fresco y los 47,5 en el caso del congelado, según un estudio del departamento de Ciencia, Tecnología y Analítica de los Alimentos de la Universidad de California. Este nutriente es **antioxidante** y protege las células del daño causado por los radicales libres que contribuyen al desarrollo de ciertas enfermedades crónicas y que juegan un papel importante en los procesos de envejecimiento.

La acción de este compuesto, sumada a la de la vitamina C y a la del calcio de la verdura, supone un importante aliado para el **crecimiento** del pelo, ya que estimula la producción del **sebo**, aceite que exudan los poros sobre el cuero cabelludo, que actúa como humectante natural y acondicionador.

Encrespamiento. Aceite de semilla de brócoli

Asimismo, el aceite que se extrae de la semilla del brócoli, actúa como actor fortalecedor de los folículos pilosos por su contenido en nutrientes como la **vitamina B6**, que suaviza, a su vez, el cabello y elimina el encrespamiento tan acuciado en verano por su sometimiento a las altas temperaturas y a los efectos del agua del mar y de la piscina.

La vitamina B6 de este aceite, junto con su contenido en **dihidrotestosterona**, además, puede ayudar en la prevención de la pérdida de pelo, ya que reduce el estrés, factor que mayor protagonismo tiene en la caída.

Frescura y ligereza para combatir el calor

Y en estas fechas en las que el calor y la potencia del sol atentan tan a menudo contra la salud del cabello, se hace necesario colaborar en su protección con alimentos frescos y ligeros que apetezcan al tiempo que sean saludables. En este sentido, los **brotos** de brócoli pueden ser la elección más acertada para incluir en ensaladas (solos o junto con otros germinados los de rábano rojo o de zanahoria), revueltos y salteados, ya que “ofrecen una nota de sabor interesante a los platos de la dieta mediterránea”, según explica investigadores del Laboratorio de Fitoquímica del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de **CEBAS-CSIC**, colaborador activo de la Asociación sin ánimo de lucro [+Brócoli](#) [1].

Redacción

Enlaces:

[1] <http://www.masbrocoli.com/Inicio/Index.aspx>