

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Unghie fragili: la dieta per avere unghie sane e forti

Amiche,

come ben sapete amo darvi qualche consiglio per apparire più sane e più belle! Oggi voglio affrontare con voi un tema caro a tutte noi: il tema delle **unghie fragili**. Senza ricorrere a troppi prodotti, capiamo insieme cosa possiamo mangiare per avere delle unghie sane e belle!

Come tutti ben sappiamo, nonostante la durezza e la flessibilità che le caratterizzano, le unghie sono soggette a complicazioni di vario tipo associate molto spesso all'assottigliamento. Carenze nutrizionali, stress chimico-fisici, traumi, infezioni, problemi dermatologici e malattie sistemiche sono le principali cause.



Photo Credits: Pinterest @starbene

### Come renderle quindi più resistenti e robuste?

La resistenza e la robustezza delle unghie sono assicurate da:

**-Amminoacidi essenziali:** fenilalanina, valina, treonina, triptofano, isoleucina, metionina, istidina, arginina, leucina e lisina

**-Amminoacidi solforati:** metionina, cisteina, cistina, omocisteina e taurina.

Vitamine: retinolo ed equivalenti ([vit. A](#)), tocoferoli o tocotrienoli (vit. E), acido ascorbico (vit. C) e piridossina o piridossale o piridossamina ([vit. B6](#)).

Dopo tutti questi nomi per i più incomprensibili capiamo insieme cosa portare a tavola... C'è da dire che nessun alimento da solo può renderle più forti o lunghe, ma può farlo una **dieta varia** e bilanciata. Ecco gli alimenti:

- **FERRO:** si trova nella carne rossa, nelle verdure verde scuro e nei cereali arricchiti.

- **ZINCO:** si trova nella carne, nei cereali integrali, nel riso, nei fagioli, nel latte, nei formaggi e nelle uova.

- **CALCIO:** è presente soprattutto nel latte, ma si trova anche nel formaggio, nello yogurt, nei semi di sesamo e nelle verdure a foglia medio-larga.

- **ACIDI GRASSI DI OMEGA 3:** si trovano soprattutto nei pesci, come sardine, sgombri, salmone e trota.

- **PROTEINE:** sono ottime fonti di pesce, carne rossa, pollame, uova, cereali e frutta secca.

- **VITAMINA A**: si trova nel latte, nel formaggio, nelle uova, nelle carote, nelle verdure a foglia e nella frutta arancione.

- **BIOTINA**: ottima fonte presente nel latte, frutta secca, uova e cereali.

Cosa ne pensate?

Avete preso nota di **cosa mangiare per renderle più belle e più forti?**

L'articolo [Unghie fragili: la dieta per avere unghie sane e forti](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).