

Il rapporto tra gli
energy drink e i diversi
tipi di **perdita di**
capelli negli adulti



Elithair

Gli **energy drink** sono dei prodotti molto consumati. Si suppone che aumentino l'energia, migliorino la concentrazione e la memoria e aumentino la vigilanza.

Le bevande energetiche contengono molteplici componenti, che possono variare da un prodotto all'altro. Tuttavia, tutti i prodotti contengono principalmente caffeina, ma in concentrazioni diverse, oltre a vari minerali e vitamine.

Nel frattempo, esiste un'altra relazione tra il consumo eccessivo di energy drink e condizioni mediche, come malattie cardiache, sintomi gastrointestinali e reazioni della pelle e dei capelli.

Noi di Elithair, in qualità di esperti dei capelli, vogliamo dare il nostro contributo in merito. Pertanto, questo articolo si propone di illustrare la relazione tra le bevande energetiche, che contengono minerali essenziali per la divisione cellulare, lo sviluppo dei capelli e la crescita follicolare, e il rischio di perdita dei capelli dovuto al consumo di energy drink.

Gli energy drink sono ricchi di minerali connessi alla crescita dei capelli

Le bevande energetiche sono ricche di minerali; i seguenti elementi sono un esempio di questi componenti:

1. zucchero;
2. caffeina;
3. vitamina B;
4. carboidrati ed elettroliti
5. ingredienti vegetali, come il ginseng;
6. derivati di amminoacidi, come la L-Carnitina.



Lo sviluppo dei capelli passa attraverso tre fasi: Anagen, Catagen e Telogen. I precedenti minerali sono essenziali per questa crescita e svolgono un ruolo importante nell'espressione genica, accelerano la divisione cellulare, aumentano la proliferazione follicolare e proteggono i follicoli piliferi dai danni ossidativi.

Sebbene queste bevande energetiche sembrano molto utili per le persone che soffrono di calvizie, ci sono diversi effetti collaterali che possono provocare la caduta dei capelli direttamente o influenzando la salute generale. La tabella seguente illustra gli effetti della carenza o dell'eccesso di ciascun minerale sulla caduta dei capelli.

	Carenza	Assunzione eccessiva
Ferro	Perdita di capelli in fase telogen	—
Zinco	Associata a telogen effluvium o alopecia areata	—
Niacina	Perdita di capelli diffusa	—
Acidi grassi	Perdita di capelli nel cuoio capelluto e nelle sopracciglia	—
Selenio	Pelle secca e capelli radi e chiari	Perdita di capelli
Vitamina D	Associata a telogen effluvium e perdita di capelli di tipo femminile	—
Vitamina A	—	Perdita di capelli
Vitamina E	—	Disturbi alla crescita dei capelli
Biotina	Associata all'alopecia	—
Amminoacidi e proteine	Perdita di capelli associata alla malnutrizione	—
Acido folico	—	—

L'assunzione eccessiva di bevande energetiche è associata a problemi di salute generali

In un'indagine condotta in 6 Paesi europei che valutava gli effetti collaterali degli integratori su 2359 pazienti, ha dimostrato che circa il 3,4% di questi riguardava i capelli e la pelle.

Ogni anno, negli Stati Uniti, circa 20.000 pazienti si recano al pronto soccorso solo a causa degli effetti collaterali dei prodotti energetici.

In questo studio di meta-analisi si può notare che la maggior parte dei problemi legati alle bevande energetiche sono causati dall'intossicazione da caffeina, la cui dose minima è stimata in 3 mg/kg/giorno. In questo studio, i ricercatori hanno scoperto che la maggior parte dei partecipanti beve <1 energy drink a settimana.

Manifestazioni legate all'assunzione eccessiva di bevande energetiche.

	Sintomi	Percentuale di partecipanti
Eventi cardiovascolari	Tachicardia	26.2
	Palpitazioni	20
	Dispnea	10.3
	Dolore al petto	13.8
	Aritmia	4.3
Eventi gastrointestinali	Dolore addominale	14.6
	Disturbi del tratto gastrointestinale	18.7
	Scarso appetito	17.3
Eventi neurologici	Mal di testa	18.4
	Tremori	11.4
	Diminuzione della coordinazione	36.9
Eventi fisiologici	Insonnia	34.5
	Irrequietezza	25.1
	Disidratazione	18.6
	Stanchezza	12.5
Eventi psicologici	Stress	35.4
	Depressione	23



Gli energy drink possono accelerare direttamente la caduta dei capelli

L'assunzione eccessiva di bevande energetiche e sportive è un fattore che predispone alla tossicità di alcuni elementi, come la caffeina e il selenio.

La dose tossica di caffeina è di 3 mg/kg/giorno, e la dose giornaliera non dovrebbe superare i 700 mcg di vitamina A. dose giornaliera non dovrebbe superare i 700 mcg per la vitamina A, e 55 mcg per il selenio.

Il selenio e la vitamina A sono sostanze tossiche per i capelli in dosi elevate. E sono considerate un fattore predisponente per l'alopecia areata.

Gli energy drink possono accelerare indirettamente la caduta dei capelli

Il diabete mellito è noto per essere un fattore predisponente sia per le malattie cardiovascolari che per le anomalie metaboliche. I ricercatori hanno scoperto che il livello di glucosio nel sangue era più alto nelle persone che soffrivano di perdita di capelli.

Come indicato nella sezione precedente, l'assunzione eccessiva di energy drink è legata a un aumento delle catecolamine e degli ormoni dello stress. Pertanto, i prodotti energetici sono considerati un fattore di rischio per il diabete e le anomalie metaboliche in caso di consumo eccessivo. Inoltre, possono causare la perdita di capelli.

In questo studio, i ricercatori suggeriscono che la sindrome metabolica è anche associata alla perdita di capelli di tipo femminile.

Quanto bisogna bere per essere a rischio?

La quota di mercato delle bevande sportive ed energetiche è cresciuta nel 2022, e gli Stati Uniti sono al primo posto. È necessario fare attenzione prima di scegliere la marca, poiché non tutte sono approvate dalla FDA. Il consumo dipende dai componenti e dalla loro concentrazione. La media è di 5-7 bevande a settimana.

Esiste un'alternativa che non danneggi i capelli?

Gli effetti collaterali degli energy drink sono associati a un consumo eccessivo. I danni ai capelli non si verificano se non in presenza di altre condizioni mediche o se l'assunzione supera la quantità suggerita.

È necessario prestare attenzione se si soffre di altre condizioni di salute, in particolare di malattie sistemiche, metaboliche e autoimmuni.



Quali alimenti/bevande possono favorire la crescita dei capelli?

I minerali e le vitamine sono essenziali per la crescita dei capelli. La tua dieta dovrebbe contenerne la quantità essenziale di cui hai bisogno. In caso contrario, è necessario compensare il deficit con degli integratori.

Ecco le quantità giornaliere di minerali e vitamine essenziali.

Vitamina A	700 - 900 mcg
Vitamina E	15 mg
Vitamina D	400 - 800 IU
Selenio	55 mcg
Zinco	8 - 11 mg
Ferro	8 - 18 mg
Niacina	4 - 16 mg
Acidi grassi	250 - 500 mg
Proteine	0.8 gm/kg
Biotina	30 - 100 mcg
Acido folico	0.4 - 0.8 mg

Conclusione

- I minerali e le vitamine sono essenziali per lo sviluppo dei capelli.
- Gli energy drink hanno vari componenti, ma soprattutto la caffeina.
- La carenza di minerali è legata ad alcuni tipi di perdita di capelli e anche l'eccesso di alcuni elementi è dannoso.
- Gli studi dimostrano che alcune malattie sistemiche si accompagnano a determinati tipi di perdita di capelli.
- Le bevande energetiche non sono una causa della caduta dei capelli. Tuttavia, l'assunzione eccessiva di questi prodotti e l'associazione ad alcune malattie possono causare la caduta dei capelli.

RISORSE

- 1 Pearson, K. (2017, April 13). Are energy drinks good or bad for you? Healthline. Retrieved January 25, 2023.
- 2 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 3 Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology practical & conceptual*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>
- 4 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 5 Mattson, M. E. (2013). Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern . In *The CBHSQ Report*. (pp. 1–7). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
- 6 Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
- 7 Yu, V., Juhász, M., Chiang, A., & Atanaskova Mesinkovska, N. (2018). Alopecia and associated toxic agents: A systematic review. *Skin Appendage Disorders*, 4(4), 245–260. <https://doi.org/10.1159/000485749>
- 8 Cakir, E. (2012). Is prediabetes risk factor for hair loss? *Medical Hypotheses*, 79(6), 879. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.09.014>
- 9 El Sayed, M. H., Abdallah, M. A., Aly, D. G., & Khater, N. H. (2016). Association of metabolic syndrome with female pattern hair loss in women: A case-control study. *International Journal of Dermatology*, 55(10), 1131–1137. <https://doi.org/10.1111/ijd.13303>
10. Published by Statista Research Department, & 5, J. (2023, January 5). Global: Per capita energy drink sales by country. Statista. Retrieved January 25, 2023.