

MÉXICO

¿Es verdad que te salen canas por ser enojón? Esto dice la ciencia

El Ciudadano · 20 de febrero de 2024

Las canas son causadas por una combinación de factores genéticos y ambientales, algunos pueden precipitar la aparición más temprano o con mayor intensidad.



De acuerdo al Doctor Manuel Ballesteros, quien realizó un nuevo estudio, los factores que pueden influir en la aparición de canas son:

- Déficits alimentarios: una dieta baja en frutas, verduras y antioxidantes.
- Edad: la producción de melanina disminuye con el tiempo.
- Estrés crónico: puede generar un estado proinflamatorio que afecta la producción de melanina.
- Enfermedades autoinmunes: como la alopecia, el vitiligo y la anemia perniciosa.
- Agentes externos: el tabaco, los tintes, la plancha y el secador pueden aumentar la probabilidad de encanecer.



¿Qué se puede hacer para evitar las canas?

- Consumir alimentos ricos en antioxidantes y vitamina C: como cebolla, aguacate, espinacas, papa, zanahoria, piña, rábano e hígado de vaca.
 - Llevar una dieta sana y equilibrada: evitar alimentos ultraprocesados y optar por alimentos ricos en vitaminas y minerales como el zinc y el hierro.
 - Evitar el estrés: realizar actividades físicas, llevar una vida tranquila y practicar técnicas de relajación.
 - Proteger el cabello del sol y de otros agentes externos: usar protectores capilares y productos hidratantes.
- Es importante tener en cuenta que no existe una fórmula mágica para evitar las canas.

En cuanto a la pregunta de si el enojo puede causar canas, no hay evidencia científica que lo respalde.

Si bien el estrés puede ser un factor que influye en la aparición de canas, no se ha demostrado que el enojo tenga un efecto específico.

Fuente: Clara Magazine

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📄 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano