

## RESUMO

O cabelo além de proteger a cabeça de agressões externas também desempenha um papel importante na beleza e saúde. Segundo a simbologia relacionada ao cabelo, especialmente o feminino, em tempos remotos sempre foi considerado adorno para o rosto, e historicamente relacionada à força e sedução, bem como a famosa história de Sansão que ao sofrer o corte do cabelo teve sua força diminuída. Além disso, sabe-se que os cabelos são reflexos da saúde metabólica, sendo assim, atualmente vive-se em uma era de epidemia de obesidade, a qual é um amplificador de gravidade de todas as outras doenças e por isso esta revisão de literatura tem por objetivo mostrar o impacto da nutrição sobre a saúde capilar relacionando as principais vitaminas e minerais que podem ter ação positiva no tratamento adjuvante das alopecias, uma vez que um organismo inflamado não está devidamente nutrido.

**Palavras-chave:** Obesidade. Nutrição. Cabelo. Vitaminas. Minerais. Queda de cabelo.

AUTOR: Maria Fernanda Souza e Silva , Médica Pós Graduada em Nutrologia pela ABRAN, Pós Graduada em Tricologia e Cirurgia Capilar pela ISBRAE.