

## La biotina, un aliat per a la nostra salut

Notícies 24hs | 27-10-2016 | 22:28



**Fruites amb Vitamina B8**

Beneficis de la biotina i aliments que la contenen

Aprofitar els beneficis de la biotina no requereix prendre suplementes vitamínics. Podem trobar-la als ronyons, al fetge, al rovell d'ou, als fongs i a un bon grapat de fruites i vegetals com el plàtan, la síndria, el raïm, les maduixes, els cacauets, la llet, les ametlles, les nous i els pèsols secs. En menor quantitat, també té presència al pollastre, al peix gras, al pa integral, a la civada, als cigrons, al germen de blat, a la soja, al llevat de cervesa, als bolets i a altres vegetals com la coliflor i les patates.

La biotina contribueix al correcte desenvolupament dels processos metabòlics. A més d'afavorir la hidratació de la pell, té un gran paper a l'hora de prevenir patologies i malalties relacionades amb el teixit pilós. Proporciona una major elasticitat i resistència als cabells, encarregant-se també de garantir el bon estat de les ungles.

La vitamina B8, la salut i la bellesa

Portar una dieta equilibrada és sinònim de sentir-se bé. Menjant adequadament poden mantenir-se uns bons nivells de vitamina B8 però, en aquest sentit, és important que les persones que segueixen dietes especials o vegetarianes tinguin cura de tant en tant per no deixar de comprar biotina o prendre complementes vitamínics si fos necessari.

Els beneficis d'aquesta gran desconeguda l'han convertit en una constant dels especialistes de la bellesa. Tot i que la biotina pot ser produïda en un 50% de forma autosuficient per les bactèries del sistema digestiu, molts són els productes que avui en dia es troben a quasi tots els estants de bellesa per aprofitar al màxim les seves propietats.

Autor: Redacció