

Complementos nutricionales en cosmética

Nuevas herramientas

■ LEIRE AZCONA BARBED · Farmacéutica comunitaria de Bizkaia. Master en Cosmética y Dermofarmacia.

La última novedad en dermofarmacia es el cuidado de la piel y el cabello desde dentro. En este artículo se analiza la nueva ola de «nutracéuticos» o complementos alimentarios de acción cosmética, revisando sus composiciones y las acciones que reivindican sobre la piel (antienvejecimiento, preparación al bronceado, fortalecimiento de uñas y cabello, etc.).

Luchar contra el envejecimiento cutáneo, hidratar la piel, adquirir un bonito bronceado, proporcionar volumen al cabello o reducir la celulitis son acciones tradicionalmente realizadas por los cosméticos. Pero la última novedad es mejorar la piel y el cabello desde dentro. Una nueva generación de productos con estos mismos efectos ha irrumpido en el mercado. Se denominan complementos alimenticios y se presentan en forma de cápsulas, perlas o comprimidos. En este artículo, analizaremos los activos que componen estos complejos nutricionales y cómo influyen en la piel.

NECESIDADES

La necesidad de los complementos nutricionales es un tema controvertido, ya que somos conscientes de que con una dieta variada obtendríamos el aporte adecuado de nutrientes. Sin embargo, los estudios que han valora-



do la situación nutricional de los diferentes colectivos de la población española han demostrado que se ingieren cantidades de proteínas y de grasas superiores a lo aconsejado, en detrimento de la ingesta de fibra, vitaminas

y minerales, que es inferior a la recomendada. Las carencias observadas en este estudio no llegan a determinar manifestaciones clínicas relacionadas en la población. Desde la farmacia, como profesionales sanitarios que

somos, podemos transmitir a nuestros clientes la importancia de una dieta equilibrada, para así favorecer una ingesta adecuada de nutrientes. La labor del farmacéutico es determinante, incluso, ya que podemos controlar las suplementaciones nutricionales masivas. Debemos recordar que niveles elevados de ciertos nutrientes pueden provocar toxicidad e incluso producir interacciones con otras sustancias, como por ejemplo, fármacos.

LA DIETA

La importancia de la dieta en el estado de la piel queda perfectamente reflejada en las enfermedades cutáneas producidas por deficiencias nutricionales. El secreto de una piel sana depende de muchos factores, entre los que destacamos una dieta completa y equilibrada, capaz de aportar los nutrientes que ésta precisa. Como complemento, cabe recurrir al uso de cosméticos que mejoran el aspecto cutáneo.

A continuación, describiremos aspectos fundamentales que no debemos olvidar en la dieta:

Agua

El agua es un elemento esencial en el cuerpo humano y uno de los componentes principales de la piel. Entre un 20-40% del agua corporal la encontramos en la dermis unida al colágeno, la elastina y los glucosaminoglicanos. Esta estructura confiere a la piel turgencia y elasticidad. La ingesta de agua recomendada es de 2 litros al día. Si en nuestra dieta tomamos suficiente líquido, la piel está más hidratada y por lo tanto su aspecto es más firme.

Frutas y verduras

Con un alto contenido en antioxidantes, las frutas y verduras son la base de una dieta equilibrada. El aporte de vitamina C en la dieta es esencial para favorecer la síntesis de colágeno.

Proteínas

La dieta tiene que aportar la cantidad necesaria de proteínas, ya que son el material plástico por excelencia para nuestro cuerpo. La carne, el pescado, los huevos, los lácteos y las legumbres son buenas fuentes de proteínas. En el mercado actual encontramos un complejo de proteínas marinas procedentes de peces, algas y plancton. Parece que favorece la producción de elastina y colágeno incluso incrementando el estrato córneo.

Alcohol y café

Su ingesta será moderada, ya que el abuso tanto del alcohol como del café empeora el aspecto de nuestra piel. Por

el contrario, se ha demostrado que un consumo moderado de vino tinto, rico en flavonoides que evitan la oxidación del metabolismo celular, repercute positivamente en el aspecto de la piel.

Fibra

Nuestra dieta será rica en fibra, ya que así evitaremos el estreñimiento y mejoraremos la absorción de todos los nutrientes que aportamos en los alimentos. Existen ciertos medicamentos que al administrarse junto con fibra pueden ver interaccionado su mecanismo de acción, como por ejemplo: levodopa, digoxina, lovastatina y simvastatina.

El aporte de vitamina C en la dieta es esencial para favorecer la síntesis de colágeno

Ácidos grasos esenciales (AGE)

Los ácidos grasos esenciales son de gran importancia en el cuerpo humano, ya que forman parte de los fosfolípidos de las membranas celulares e incluso son mediadores celulares. Como el organismo no puede sintetizar los AGE, demos incluirlos en nuestra dieta. Los encontramos en el aceite de oliva, el germen de trigo, el aceite de onagra, el aceite de borraja y las semillas de girasol.

Una dieta deficiente en ácidos grasos esenciales puede generar diversas alteraciones cutáneas.

Vitamina A

Esencial para la salud de la piel, la encontramos en la mantequilla, lácteos, huevos, zanahorias, remolacha, etc.

Es muy importante recordar que las grandes oscilaciones de peso producen daños en la piel. Por lo tanto, si estamos realizando un régimen procuraremos realizar ejercicios para reafirmar y tonificar la piel.

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

«La cosmética oral está de moda». Esta frase no es del todo correcta, ya

que según la definición de cosmético, éste nunca puede ser administrado por vía oral. El Real Decreto 1599/1997 de 17 de octubre define producto cosmético como toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con las diversas partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistema piloso o capilar, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes o las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto y/o corregir los olores corporales, y/o protegerlos o mantenerlos en buen estado. En los últimos años ha aparecido multitud de complementos nutricionales destinados a mejorar nuestro aspecto. Estos productos de venta en la farmacia no son cosméticos; la nueva normativa, el Real Decreto 1275/2003 de 10 de octubre, los define como complementos alimenticios. Sin embargo, es importante recordar que estos productos no pueden reemplazar en ningún momento a los componentes básicos de la dieta. Por tanto, es esencial que el farmacéutico asesore sobre la composición de cada complemento nutricional, su posología y la duración del tratamiento. A continuación, clasificaremos estos productos según su finalidad y detallaremos cuáles son los activos que componen cada tipo:

Antienvejecimiento cutáneo

Los complementos nutricionales tratan de actuar a nivel interno con el aporte de los activos necesarios, en especial ácidos grasos, ceramidas, antioxidantes y oligoelementos:

– *Ácidos grasos esenciales.* Los ácidos grasos esenciales mejoran la suavidad, firmeza y elasticidad de la piel. Además, mantienen la función barrera de la piel, no sólo mejorando la hidratación, sino también facilitando los intercambios entre las células dérmicas y la epidermis. Se utilizan para prevenir arrugas y estrías, y también para reforzar uñas frágiles y quebradizas.

– *Ceramidas y proteínas a granel.* Las ceramidas funcionan como una especie de cemento celular, protegiendo las fibras de colágeno y, por tanto, favoreciendo la hidratación cutánea. Con el paso del tiempo, disminuye la cantidad de ceramidas presentes en el estrato córneo, lo que redundará en un cutis más seco, áspero y de aspecto mate. Los complementos nutricionales incorporan entre sus activos ceramidas naturales de origen vegetal, en su mayor parte procedentes de aceites de cereales como el trigo, el arroz y la soja.

– *Antioxidantes.* En esta apartado cabe incluir los polifenoles de uva roja y la vitamina C.

– *Polifenoles de uva roja*. Los flavonoides que componen el vino tinto tienen una potente acción antioxidante, capaz de reducir el proceso de oxidación celular producido por la contaminación atmosférica. Por esta razón, en la dieta mediterránea se aconseja la ingesta moderada de vino tinto.

– *Vitamina C*. Esta vitamina tiene propiedades antirradicales libres y por esta razón actúa protegiendo a las membranas celulares de la peroxidación. Además, en la dermis estimula la síntesis de colágeno.

Es importante tener en cuenta que aportes de vitamina C superiores a 1 gramo pueden interaccionar con tratamientos hormonales. El anticonceptivo disminuye la absorción de la vitamina C. La vitamina C aumenta los niveles plasmáticos de estrógenos, por lo que no se pierde efecto anticonceptivo, pero pueden aumentar los efectos adversos.

Si se deja de tomar la vitamina C se produce una bajada del nivel de estrógenos que puede provocar una pérdida del efecto anticonceptivo. Sólo se tiene una notificación de un caso de pérdida de efecto anticonceptivo tomando más de un gramo diario de vitamina C.

– *Extractos de plantas*. En este grupo se encuadran la isoflavonas de soja, el *Panax ginseng* y el licopeno.

– *Isoflavonas de soja*. Las isoflavonas de la soja tienen capacidad estrogénica, ya que interaccionan con los receptores 17 β -estradiol. Por lo tanto, su acción se concentra en aquellos órganos que tengan una mayor incidencia de receptores β . Ha quedado demostrado que la terapia hormonal sustitutiva evita la reducción del grosor de la dermis y la pérdida de colágeno. Por esta razón, suplementos nutricionales con isoflavonas de soja podrían tener efectos similares. Hay observaciones realizadas en mujeres a las que se les han administrado dosis nutricionales de isoflavonas de soja y se han comprobado efectos beneficiosos en la piel. Además, las isoflavonas de soja presentan propiedades antirradicales libres y producen redensificación cutánea.

– *Panax ginseng*. Esta planta actúa como un magnífico antioxidante que aporta notables beneficios a la piel cuando, debido al paso del tiempo, va perdiendo elasticidad y capacidad de regeneración. Está compuesto por ácidos grasos como linoleico y oleico, además de ginsenosidos, minerales y vitaminas. El ginseng mejora el estado de la piel, favoreciendo su hidratación y estimulando la síntesis de colágeno. Además, favorece la regeneración de las células, acelera la eliminación de toxinas, protege de las radiaciones solares y mejora

la calidad y el crecimiento del cabello.

– *Licopeno*. Es un pigmento de coloración rojiza que se extrae del tomate y de frutas y vegetales. Tiene propiedades antioxidantes y protege las células del daño actínico. Además, evita el adelgazamiento de la epidermis y, por tanto, mejora la densidad cutánea.

Encontramos en la farmacia productos con derivados del licopeno como el lacto licopeno, en el que se una a una proteína láctica, que mejora su absorción y, en consecuencia, aumenta su eficacia.

**Es muy importante
recordar que las grandes
oscilaciones de peso
producen daños en la piel**

Preparación de la piel frente al sol

En este apartado cabe citar los betacarotenos, el aceite de onagra y el de borraja:

– *Betacarotenos*. Estos pigmentos pertenecen a la familia de los carotenoides. Son los precursores de la vitamina A, que no es sintetizada en el cuerpo humano y, por tanto, deben ser aportados en la dieta. Se absorben en la mucosa intestinal convirtiéndose en retinol o vitamina A. Presentan un eficaz antioxidante que ayuda a proteger al organismo de los radicales libres de oxígeno. Diversos fármacos disminuyen el efecto de los betacarotenos, entre ellos: colchicina, colestiramina, colestipol y neomicina.

– *Aceite de onagra*. Las propiedades de esta planta se atribuyen a su contenido en ácidos grasos insaturados: cis-linolénico y cismammalinolénico. Existen ensayos clínicos, discutidos por ciertos autores, que verifican la eficacia del aceite de onagra en el eccema atópico.

– *Aceite de borraja*. El aceite de borraja es rico en dos ácidos grasos esenciales: el ácido linolénico y el ácido gammalinolénico. Éste se extrae de la semilla de una planta llamada *Bora-*

go officinalis, originaria de la región levantina. Además, contiene activos alcaloides, saponinas y taninos. Se ha demostrado que su administración favorece el mantenimiento del buen estado de la piel.

Cuidado del cabello y las uñas

Para mejorar la salud del cabello y las uñas se emplean complementos que incluyen oligoelementos como el cinc y sustancias como la taurina o las catequinas:

– *Cinc*. Pertenece al grupo de los elementos traza. Está implicado en diversos procesos metabólicos. Se encuentra acumulado en el pelo, la retina y las uñas. Está demostrado que este oligoelemento favorece el crecimiento del cabello en algunos tipos de calvicie. Además es indispensable para la síntesis de queratina en el pelo. El 80% de la población no cubre las dosis mínimas necesarias con la ingesta diaria. Este oligoelemento puede interaccionar con varios fármacos como son: etambutol (anticonvulsionante), corticosteroides (antiinflamatorios), inhibidores de la transcriptasa inversa (antivirales), diuréticos del asa, tiazidas, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, anticonceptivos hormonales y antagonistas H2. El farmacéutico deberá evaluar si estas interacciones son relevantes, en función de la cantidad de cinc ingerida.

– *Taurina*. Es un aminoácido azufrado, que presenta una gran afinidad por el cabello, especialmente por el bulbo, de tal manera, que se almacena en el bulbo piloso. Se ha testado *in vitro* que la taurina prolonga el crecimiento y la vida del cabello.

– *Catequinas*. Son polifenoles extraídos de la pepita de la uva y del té verde. Estimulan la microcirculación y por tanto favorecen la llegada de nutrientes a la raíz pilosa.

Actúan también como antioxidantes y son potentes antirradicales libres.

CONCLUSIÓN

La belleza por vía oral es un mercado creciente que en Francia representa ya un 24% del mercado de la dermocosmética, mientras que en España sólo constituye el 7% del gasto en cosmética.

Una buena parte de los complementos nutricionales se venden en la oficina de farmacia, por lo que el farmacéutico puede, a partir de sus conocimientos, recomendar el producto más adecuado para cada persona, teniendo siempre en cuenta la dieta habitual y la medicación, para evitar posibles interacciones. □