

Nutricosmética del futuro

Belleza a pedir de boca

.....
Los productos nutracéuticos son alimentos con extractos de plantas, aceites, semillas, antioxidantes y vitaminas que aportan beneficios para la salud y mejoran el cutis y el cabello

ANDREA BENAVIDES

► Especialistas Laura Baha Al Deen Krot - Nutricionista clínica / Antonio Rondon, Juan Honeyman y Marcela Castro - Dermatólogos

.....

El atractivo procede del interior. Así como el amor, la belleza comienza por la boca. Si bien es cierto que las cremas y tratamientos corporales ayudan a mantener una piel radiante, la alimentación se ha convertido en un elemento clave en el que se sustenta la salud de la dermis y retrasa el envejecimiento.

En este sentido, los laboratorios han dado un paso más en el mundo de la nutricosmética, considerado el tratamiento de belleza del futuro que consiste en productos que se consumen por vía oral, ya sea en forma de sobres, pastillas o bebidas. Se trata de complementos alimenticios que contienen extractos de plantas, aceites, semillas, antioxidantes y vitaminas que ejercen su acción desde el interior.

"En la nutricosmética se utilizan nutracéuticos con fines cosméticos. Los nutracéuticos se definen como suplementos nutricionales que al consumirlos producen un efecto fisiológico beneficioso en el organismo", explica Juan Honeyman, dermatólogo y profesor de la Universidad de Chile.

Rompiendo esquemas

El concepto de la nutricosmética rompe con los esquemas hasta ahora conocidos, pues se trata de alimentos que aportan beneficios para la salud y mejoran la belleza del cutis y del cabello.

Sobre la efectividad de la nutricosmética, Honeyman explica que todo depende del nutracéutico, la dosis y tiempo utilizado. "No se puede pensar que existen cápsulas para la belleza", comenta el experto, y agrega que realmente todo depende de una alimentación sana y equilibrada.

En realidad, son muchos los factores que influyen en la apariencia de una persona, por ende, no se puede pensar que un producto nutracéutico es una pócima mágica que puede hacer cambios tan drásticos dignos de las brujas de los cuentos infantiles de los hermanos Grimm.

"Los nutracéuticos se deben tomar siempre luego de comer (no antes, ni entre comidas) para que se absorban bien y sobre todo para aminorar el riesgo a gastritis"

Laura Baha Al Deen Krog

"Recordemos que la salud y la belleza de la piel dependen de varios factores, entre ellos un estilo de vida saludable (nutrición e hidratación vía oral adecuada, ocho horas de sueño en promedio diariamente y ejercicio físico) es esencial e insustituible", explica Laura Baha Al Deen Krog, nutricionista dietista egresada de Universidad Central de Venezuela especializada en nutrición clínica de la USB.

Honeyman recuerda que "la utilidad de estos nutricosméticos se debe a que el consumo de antioxidantes en la dieta occidental es mínimo, por un bajo aporte de frutas y verduras". Además, considerando el aumento del cáncer de piel en los últimos años, algunos de estos productos han sido evaluados como protectores frente a la radiación ultravioleta, que es un factor agravante del envejecimiento fisiológico", añade.

Algunos nutracéuticos ayudan a retardar el fotoenvejecimiento, ya que aumentan la protección de la piel frente a la radiación ultravioleta. Un estudio realizado por Honeyman y la también dermatóloga Marcela Gaete, de la Universidad de Chile, demostró que las personas que tomaron nutracéuticos que contenían una mezcla de carotenoides y vitaminas C y E, lograron una protección frente a la radiación ultravioleta equivalente a 39,6% de protección después de cuatro meses de consumo.

En Venezuela

Sobre el boom de la nutricosmética en Venezuela, el dermatólogo Antonio Rondón Lugo, coordinador del Comité de Bioética del Instituto de Biomedicina, explica que existen dos situaciones. "La primera se refiere a los nutracéuticos terminados, y en este sentido tenemos que afirmar que el auge ha sido elevadísimo, gracias al bombardeo publicitario que hace referencia a estos productos", comenta.

"La segunda está relacionada con las materias primas (ingredientes activos) de los nutracéuticos, y en este caso también hemos recibido información suficiente, excelente y adecuada por parte de las casas que representan estas materias primas", menciona Rondón, sin embargo resalta: "lamentablemente debemos conformarnos con tener productos importados y no nacionales, ya que los grandes laboratorios fabricantes de productos cosméticos sólo tienen en Venezuela el almacén de productos importados, pero sus fábricas están en Colombia, México, Perú o Argentina".

Tratamiento para caballeros

Un estudio realizado por Brudy Technology, empresa de investigación y desarrollo con sede en Barcelona (España), reveló que más de 80% de los hombres a partir de los 45 años prefieren tomar una pastilla antes que utilizar una crema para cuidar su cuerpo.

François Gasió, presidente de esta compañía, describió en el estudio que se trata de "hombres maduros poco acostumbrados a cuidarse y que de repente ven como la sociedad les exige cada vez más a nivel físico. Este target de hombres tiene poco tiempo y poca voluntad para aplicarse cremas y de ahí sus preferencias por la nutricosmética".

Añade que "el mercado venezolano está completamente abastecido de vitaminas, antioxidantes, alimentos bajos en grasas y carbohidratos, cosméticos de todo tipo, desde preventivos hasta los de tratamiento intensivo".

"El auge de los nutraceuticos en el ámbito nacional e internacional va en incremento. Tenemos que seguir investigando al respecto y educar a la población para que conozcan los beneficios, riesgos y contraindicaciones del uso de estos productos", explica Baha Al Deen Krog, quien resalta la importancia de asistir a un especialista en nutrición clínica antes de comenzar a tomar algún producto nutraceutico.


Contraindicaciones

La nutricionista Baha Al Deen Krog destaca algunas contraindicaciones en el uso de los nutraceuticos:

- Los suplementos de antioxidantes como las vitaminas E, cuando son innecesarios pueden ocasionar un efecto dañino comportándose como prooxidantes y produciendo daño a las membranas celulares. En pacientes con dengue y/u otra enfermedad que curse con trombocitopenia (plaquetas bajas a nivel sanguíneo), así como en preoperatorios y enfermedades con tiempos de coagulación prolongados, los suplementos de vitamina E están con-

traindicados en vista de que aumentarían el riesgo a hemorragia.

- Los suplementos de vitamina C, por encima de 200 mg al día, pueden aumentar el riesgo a litiasis (cálculos) renales, sobre todo en pacientes con hiperuricemia (ácido úrico elevado).
- Los suplementos (en dosis innecesarias y/o a largo plazo) de vitamina A, pueden producir daño hepático y/o renal.

 Laura Baha Al Deen Krog 0212 537 5916
 Antonio Rondón Lugo 0212 985 0532
 Juan Honeyman
 honeyman@interactiva.zf

Tipos de nutraceuticos

Componente	¿Qué es?	Utilidad	Presentación
Antioxidante resveratrol	Es un polifenol presente en la piel de las uvas rojas y en menor proporción en la piel roja que recubre el maní.	Cardioprotector, posibles beneficios anticancerígenos, antienvjecimiento para la piel, de rostro y cuerpo entero.	Generalmente en tabletas.
Ácidos grasos omega-3	Provenientes de pescados de piel azul (como el atún o la trucha) y más recientemente también de las semillas de linaza.	Son beneficiosos para la salud del corazón, la belleza de la piel y del cabello.	Disponibles en farmacias en presentación nutraceutica en cápsulas blandas.
Suplementos a base de zinc	Proviene de fuentes alimentarias naturales, entre ellas la levadura de cerveza.	Ofrecen beneficios cicatrizantes e inmunomoduladores que son de utilidad para pacientes con acné, pero han de evitarse en pacientes con enfermedades autoinmunes (Ejemplo: tiroiditis de Hashimoto y lupus eritematoso sistémico) y en pacientes con trasplantes de órganos. También son beneficiosos para la belleza y salud del cabello.	Básicamente en tabletas.

* Los nutraceuticos se pueden comprar en farmacias y tiendas especializadas