

## “NUTRICOSMÉTICA, EN POCAS PALABRAS”

En un momento en el que la Ciencia de la Cosmética Oral es más sólida que nunca, la dermatóloga María Antonia Lizárraga explica en pocas palabras todo lo relativo a ella y los últimos descubrimientos.

¿Qué es un nutricosmético?

Se trata de nutrientes que han sido concebidos para actuar directamente sobre las alteraciones que sufre la piel o el cabello y mejorar su salud y su aspecto. Pueden ejercer sobre ellos las siguientes funciones:

- Fotoprotectora
- Antioxidante
- Inflamación causante del envejecimiento
- Modular la respuesta inmune

¿Existe relación entre la nutrición y el estado de la piel y el cabello?

Sí. La vía nutricional es óptima para hacer llegar los principios activos a través de la circulación sanguínea hasta la piel, el cabello o las uñas.

¿Qué es la biodisponibilidad?

Implica que los principios activos han de estar disponibles en cantidades adecuadas a nivel del órgano o tejido sobre el que han de actuar. El reto es encontrar las formas de administración más adecuadas y las mezclas que potencien esta disponibilidad:

- Han de atravesar la barrera intestinal.
- Llegar al órgano necesario.
- Ser activos bioasimilables.

“Algunos nutrientes necesarios para la piel alcanzan por vía oral niveles difíciles de alcanzar por vía tópica”, explica la experta.

¿Cuáles son los principios activos demostrados como beneficiosos?

- Vitaminas
- Minerales
- Aminoácidos
- Isoflavonas
- Catequinas del té
- Omega 3

\*Vitamina E: En las personas, el alfa tocoferol es la forma más abundante de Vitamina E en la epidermis. Ésta se encuentra abundantemente en el aceite de oliva virgen