

Suplementos nutritivos *Buenos también para su piel*

Como otros órganos en su cuerpo, la salud de su piel depende de un cuidado y alimentación óptimos. La mejoría en la apariencia es una de las más grandes compensaciones de adoptar una dieta saludable. Los suplementos nutritivos también juegan un papel en la piel al cubrir deficiencias en la dieta.

Las vitaminas y minerales

En la medida en que envejecemos, nuestros cuerpos producen menos colágeno y elastina, las cuales son proteínas asociadas con una piel saludable y de presencia juvenil. Muchos de los micronutrientes que ayudan a apoyar el desarrollo del colágeno y la elastina se encuentran en las frutas y vegetales; sin embargo, muchas personas no consumen lo suficiente de ellos.

Una multivitamina y mineral de alta calidad ayuda a asegurar una salud general, bienestar y una piel de buena apariencia. haya continuación, algunos nutrientes esenciales de la piel:

- Los carotenoides – Mayormente conocidos por su actividad de vitamina A. Una piel saludable cuenta con la vitamina A para mantener y restaurar el tejido de la piel.
- La vitamina C – una vitamina soluble en agua que es necesaria para el crecimiento y reparación del tejido, juega un papel primario en la formación del colágeno.
- La vitamina E – esta vitamina actúa como antioxidante, previene la oxidación de las grasas, aumenta los bloqueadores ultravioleta en el filtro solar y es un humectante natural.
- El complejo vitamínico B – esta vitamina ayuda a mantener la salud de los nervios, la piel, los ojos, el pelo, el hígado y la boca

Antioxidantes

Una causa primaria del envejecimiento está relacionada con la producción de radicales libres, que pueden causar el deterioro de las estructuras que mantienen la piel. Esta ruptura disminuye la elasticidad y resistencia de la piel y aumenta la apariencia de envejecimiento.

Aunque nuestros cuerpos y piel tienen múltiples mecanismos innatos de defenderse contra el daño de los radicales libres, este proceso se hace menos eficiente en la medida en que envejecemos. Los antioxidantes pueden demorar el proceso de envejecimiento al reducir la carga oxidativa. En otras palabras, los antioxidantes demoran “la oxidación interna”.

Los estudios han demostrado cómo los antioxidantes pueden beneficiar la piel. Un estudio encontró que los suplementos de vitaminas C y E, combinados con el uso de protección solar, daban una mejor protección tanto contra los rayos UVA como contra los UVB que la protección solar sola (Eberlein-König B, et al.). El efecto protector contra las quemaduras del sol de la combinación del ácido ascórbico (vitamina C) y el tocoferol-d- [vitamina E]. *J Am Acad Dermatol.* 1998; 38; 45–48).

Aquí tiene algunos antioxidantes esenciales a considerar para añadir a su dieta de suplementos diarios:

- El ácido alfa- lipoico ayuda a neutralizar el daño de las células de la piel.
- El extracto de las semillas de uvas fortalece el colágeno y ayuda a prevenir la destrucción del colágeno.
- El extracto de te vegetal contiene compuestos protectores llamados polifenol que tiene actividad antioxidante y funciona como agente quimo preventivo.
- El ginkgo biloba aumenta la circulación y sus propiedades anti-envejecedoras.
- La luteína protege la piel al absorber la luz azul y al eliminar los radicales libres que pueden ser producidos en la piel después de la exposición a la luz.
- El cardo de la leche contiene potentes sustancias protectoras del hígado. El compuesto activo silimarino también estimula la producción de nuevas células del hígado.
- El pignogenol posee un amplio espectro de actividades biológicas, farmacológicas y terapéuticas contra los radicales libres y el estrés oxidativo.
- El selenio es un mineral de traza que inhibe la oxidación de las grasas y protege la vitamina E.

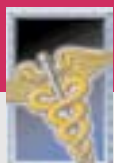
Ácidos grasos esenciales

Con los años, nuestra piel se reseca. El tomar un suplemento ácido graso esencial (EFA, por sus siglas en inglés) puede ayudar a lubricar la piel desde dentro.

Aunque algunas grasas dietéticas son consideradas dañinas, dos tipos de grasas son necesarias para una buena salud y una piel juvenil. Estas dos grasas (o ácidos grasos) se deben obtener a través de la dieta o los suplementos, de ahí el nombre de ácidos grasos esenciales. Ambos EFA son grasas poli- no saturadas: el ácido alfa- linoléico pertenece a la familia Omega-3, y el ácido linoleico pertenece a la familia Omega-6. Una fuente excelente de EFAs es el aceite de las semillas de lino.

Las EFAs desarrollan un número de funciones vitales en el cuerpo, pero son particularmente importantes al nivel celular porque son un componente fundamental de las membranas de todas las células. Una adecuada ingestión de EFAs en la dieta también es esencial para una piel que se vea saludable.

Las investigaciones han documentado que una mejor apariencia de la piel en las mujeres de edad media está asociado con una mayor ingestión de vitamina C y ácido linoleico (Cosgrove MC, et al. La ingestión de nutrientes dietéticos y la apariencia de envejecimiento de la piel entre las mujeres americanas de mediana edad. *Am J Clin Nutr.* 2007; 86: 1225–1231). Las mujeres en el estudio tuvieron una menor probabilidad de una apariencia arrugada, resequedad asociada con el envejecimiento (resequedad senil) y atrofia de la piel (piel muy fina).



Notas
