



15-3 2-2012

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES O ALIMENTOS FUNCIONALES: ¿HASTA DÓNDE?

**En las últimas décadas el uso de suplementos nutricionales ha sufrido un auge, aunque las evidencias científicas no siempre han estado a su favor. ¿Es cierto que cierto abuso puede incentivar el cáncer?**

**Términos como alimento funcional, alimento nootrópico, nutricosmético, nutracéutico o el mismo de suplemento nutricional, se han incorporado al vocabulario del mundo sanitario.**

**De ello se ha hablado en el XIV Curso de Dermatología Cosmética para Residentes, organizado en León (10 y 11 de febrero) por el Grupo Español de Cosmética Terapéutica Dermatológica de la AEDV (GEDCT) y patrocinado por los Laboratorios La Roche-Posay.**

Es cierto que una alimentación adecuada es la base de la salud, y que los desequilibrios nutricionales se manifiestan con pequeñas alteraciones de la piel y el cabello. Pero también es cierto que determinados nutrientes de acción favorable sobre el órgano cutáneo, a menudo no alcanzan la cantidad suficiente a través la dieta como para poder ejercer sus efectos beneficiosos.

Existen hoy en día estudios que en los que se relaciona el consumo mayor o menor de ciertos alimentos con parámetros de la piel como la hidratación o incluso la presencia de arrugas. Aunque una alimentación equilibrada y adaptada al individuo es en sí misma suficiente para aportar todos los nutrientes, en las dietas supuestamente bien equilibradas pueden existir desequilibrios que antes no se daban, asociados posiblemente al empobrecimientos de las tierras de cultivo en algunos minerales o al cambio en la alimentación animal. En este punto se hacen presentes los suplementos nutricionales

## Nutracéuticos y nutricosméticos

Un compuesto nutracéutico se puede definir como un suplemento dietético, presentado en una matriz no alimenticia (píldoras, cápsulas, polvo, etc.), de una sustancia natural bioactiva concentrada presente usualmente en los alimentos y que, tomada en dosis superior a la existente en esos alimentos, presumiblemente, tiene un efecto favorable sobre la salud, mayor que el que podría tener el alimento normal.

La actividad biológica de estos principios activos incorporados habitualmente a través de la dieta, se ha estudiado en distintos ámbitos como son la prevención cardiovascular con los fitosteroles y omega 3 entre otros, o la salud ósea o con los componentes de la soja.

**Cuando la intención es actuar sobre la piel y el cabello, se habla de nutricosméticos.** Así pues, un nutricosmético es el suplemento nutricional formado por sustancias naturales, de origen animal o vegetal, contenidas habitualmente en los alimentos, y usado por vía oral a diferentes dosis, para actuar directamente sobre la piel y el cabello

De entre el gran conjunto de principios activos de origen nutricional que ejercen un papel protector más destacado a nivel cutáneo se pueden destacar el licopeno del tomate, la luteína de espinacas, las catequinas del té, resveratrol del vino tinto, las isoflavonas de la soja, y las vitaminas del tipo de tocoferoles o el ácido ascórbico. Los nutricosméticos están basados en el concepto de que la clave para mejorar el aspecto y la belleza exterior ha de ser buscando la salud global, es decir, la “belleza desde el interior”, y sus efectos pueden ejercerse con diversos fines como fotoprotección, antioxidación, antiinflamatorios, modulaciones de la respuesta inmune, moduladores de reacciones enzimáticas o como señalizadores celulares.

Es necesario que previamente se haya demostrado su biodisponibilidad, es decir que se absorban y lleguen a los tejidos diana en cantidades adecuadas; que existan estudios que avalen su eficacia frente a placebo y poder valorar y cuantificar los cambios a nivel de parámetros como la hidratación, fotoprotección u otros.

## Seguridad

Algunos estudios publicados en los que se ha suplementado con vitaminas antioxidantes han puesto la voz de alarma en cuanto a que en algunos de ellos en contra de lo esperado se podría ejercer un efecto indeseado como es el caso del estudio con betacarotenos a dosis de 3 veces las nutricionales en fumadores, o un reciente estudio realizado por Miller con 135.967 participantes en el que dosis altas de vitamina E (más de 400UI/ día) podrían aumentar el riesgo de mortalidad. Estos resultados han llevado a plantearse la importancia en cuanto a las dosis, ya que si bien en ambos casos se trataba de individuos con patología previa o hábitos tóxicos, es posible las dosis altas actúen como pro en vez de cómo antioxidantes o que las elevadas dosis de vitaminas liposolubles tengan a largo plazo un efecto acumulativo e imprevisible.

Sin embargo, estos estudios no han de invalidar los resultados beneficiosos obtenidos con las dosis moderadas, existiendo una cada vez mayor bibliografía a su favor.

En Europa el estudio EPIC refleja que más de la mitad de la población no llega a cubrir los aportes diarios aconsejados de algunos de los micronutrientes RDA, y que una cuarta parte no llega a ni al 50% de las RDA. Por ello, no es de extrañar que el estudio en el que se suplementó con dosis de antioxidantes semejantes a las de una alto consumo de frutas, hortalizas, legumbres etc.. haya demostrado al menos en población masculina una disminución de riesgo de cardiopatía isquémica, cáncer y mortalidad en general.

## Conclusión

Los cambios en el estado nutricional nos afectan globalmente. La dieta occidental, es en muchos casos favorecedora de procesos de tipo inflamatorio y pro-oxidante, siendo preciso intervenir aconsejando un mayor consumo de alimentos de origen vegetal y de determinadas grasas esenciales. Los suplementos nutricionales bien indicados y personalizados pueden conseguir resultados beneficiosos sobre la piel y el cabello, difícilmente alcanzables sólo con la dieta.

*\*Por la Dra. Aurora Guerra, Jefa de Sección de Dermatología del Hospital 12 de Octubre de Madrid y miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).*

*\*También puedes consultar dossiers y decálogos en la web [www.aedv.es](http://www.aedv.es); en la Pestaña “Prensa”, los Decálogos aparecen como “Consejos”; en la pestaña “Dossieres” aparecen dossiers y notas de prensa.*

*Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

**Prensa y Comunicación:**

**Amelia Larrañaga 656637729 [ame\\_larra@yahoo.es](mailto:ame_larra@yahoo.es)**

**Silvia Capafons 666501497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)**

**Marián Vilá 630975157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)**

*\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología)”.*