

# MÓDULO 1



## ► ***Beneficios de la Nutricosmética***

▶ *Mira aquí el video introductorio al curso*

▶ *Mira aquí el video resumen del Módulo 1*

# Autoría

## Paz Arnau Ferragut

Hola. Soy Paz Arnau Ferragut. Farmacéutica adjunta en la Farmacia Paz Ferragut de Castellón. Donde día a día junto al pequeño, pero gran equipo, desarrollamos nuevos servicios enfocados a mejorar la calidad de vida de los pacientes, apostando siempre por la prevención y el consejo farmacéutico.

Me especialicé en Dermofarmacia para poder desarrollar un servicio integral de asesoramiento y seguimiento personalizado. Y poco a poco, me llevó a crear el Blog especializado en Dermofarmacia, donde poder compartir estos consejos y estar a disposición de las personas para responder a sus consultas.

Y también a través de las redes sociales como Instagram o Facebook, y recientemente en el canal de YouTube Farmacia Paz Ferragut, donde puedo comunicar de forma más amena, todo lo relacionado con la salud de la piel.

Además, he colaborado en la sección de expertos de la revista Lecturas y actualmente también escribo en el Blog Ladival sobre protección solar. Y tengo mi Espacio de Cosmética Farmacéutica en el Blog de TodoDermo, de Correo Farmacéutico.

Estoy encantada de formar parte de este innovador proyecto junto a grandes compañeros de profesión. Y espero que los próximos cursos os resulten muy interesantes.

### Formación:

Máster en Dermofarmacia, 2017- en curso.  
Máster en Marketing Digital y Comercio Electrónico.  
Postgrado Dermocosmética Aplicada a la Oficina de Farmacia.  
Postgrado Farmacéuticos Especialistas en Ortopedia.  
Curso de Acreditación en SPD.  
Licenciada en Farmacia.



# 1

## Beneficios de la Nutricosmética

La primera pregunta que vamos a responder y que todos conocemos la respuesta es: *¿Qué es la Nutricosmética?* Está a medio camino **entre la alimentación y el cuidado personal**, ya que a través de diferentes complementos alimenticios mejoraremos tanto el estado y aspecto de piel, uñas o cabello, como también vamos a favorecer la salud o prevenir distintas necesidades del organismo, como puede ser a nivel de la vista o la memoria. La Nutricosmética agrupa una serie de **complementos BIOACTIVOS de origen natural que optimizan el funcionamiento celular**. Ahora bien, debemos conocer los nutricosméticos que vamos a recomendar, sus certificados de calidad, sus ingredientes y su origen, porque no todos los nutricosméticos son iguales, ni conseguiremos los mismos resultados en la piel. Por eso, también es **importante que conozcamos**, como veremos a lo largo de este curso, **cuáles son los ingredientes imprescindibles para nuestra piel**.

Dentro de la Dermofarmacia, además de los cosméticos tópicos o exocosméticos, encontramos los nutricosméticos, cosméticos orales o endocosméticos que deben formar parte de una **recomendación dermofarmacéutica completa** para:

- Mejorar el estado de salud de la piel.
- Prevenir el envejecimiento prematuro.

Para ver cuáles son los **beneficios de la Nutricosmética** en la piel cuando realizamos una recomendación farmacéutica en Dermofarmacia, debemos tener claras las diferencias entre envejecimiento cronológico o genético (por causas endógenas) y el envejecimiento acelerado o prematuro causado por distintos factores agravantes a los que estamos sometidos en nuestro día a día; como son, hábitos de vida, exposición a distintos agentes tóxicos como tabaco, o alcohol, enfermedades crónicas, polución, estrés, etc.

La ciencia avanza buscando ralentizar el envejecimiento cutáneo, que es el resultado de una serie de cambios a lo largo de nuestra vida que nos llevan a perder progresivamente las funciones fisiológicas y morfológicas. Lo que también implica que seamos más vulnerables ante las agresiones externas con el paso de los años. Por eso, para conseguir el máximo nivel de eficacia en nuestros tratamientos, además de cuidarnos con una rutina dermocosmética tópica adecuada a las necesidades de nuestra piel, donde más podemos intervenir es en la prevención, en el cuidado de la salud y la belleza de nuestra piel, **contrarrestando el daño oxidativo**, causante principal del envejecimiento prematuro y favoreciendo el mantenimiento de las funciones fisiológicas de nuestros tejidos y órganos. Es aquí donde juega un **papel fundamental la Nutricosmética**.

Nuestro organismo cuenta con mecanismos propios (endógenos) para contrarrestar esta agresión oxidativa, pero con la edad estos mecanismos van perdiendo actividad y el estilo de vida actual, las enfermedades, el estrés, o la contaminación, son factores agravantes que también pueden comprometer estos sistemas endógenos, enzimas y sustancias antioxidantes naturales que genera nuestro organismo. Por lo que, también es **importante que desde la farmacia aconsejemos sobre:**

- Un estilo de vida beneficioso para la salud.
- Una alimentación variada y equilibrada que aporte los nutrientes necesarios diariamente.
- Realizar ejercicio físico regularmente, adecuado a cada persona y su estado de salud.
- Utilizar protectores solares para prevenir el fotoenvejecimiento de la piel u otras enfermedades cutáneas (reduciendo el daño solar y la acción nociva de los radicales libres producidos por la radiación UV).
- Fomentar el correcto descanso (suficientes horas de sueño diarias).
- Minimizar el estrés diario (relajación, hábitos correctos antes de acostarnos).

Todo ello forma parte de **la prevención y el cuidado integral de la salud.**

Los **antioxidantes** son clave en el **proceso de prevención y cuidado de nuestra salud** y también en la prevención del envejecimiento acelerado que hemos comentado anteriormente. Por eso, nuestro organismo cuenta con mecanismos antioxidantes propios, como son el glutatión, la superóxido dismutasa (SOD), la catalasa, la albúmina, entre otros, para contrarrestar la acción de los distintos radicales libres sobre nuestros tejidos y órganos. Que con el paso del tiempo van disminuyendo y deteriorándose y acelerándose así, el proceso de envejecimiento.

Por tanto, para realizar una **recomendación dermocosmética integral y completa**, debemos recomendar además de los cosméticos tópicos y una correcta alimentación, como hemos comentado, para aportar nutrientes imprescindibles para la piel a través de la dieta, el **aporte de antioxidantes y otras sustancias mediante complementos alimenticios o nutricosméticos** que van a ser beneficiosos según diferentes necesidades de la piel y también para nuestra salud en general.

Favoreciendo:

- Buen funcionamiento del metabolismo cutáneo.
- Mejorando la salud y aspecto de la piel y siendo beneficioso para otros órganos y tejidos de nuestro organismo.

## ► *¿Cuáles son los beneficios de los nutricosméticos?*

**Contrarrestar el envejecimiento inducido**, producido por el estrés oxidativo, debido a los diferentes factores ya mencionados

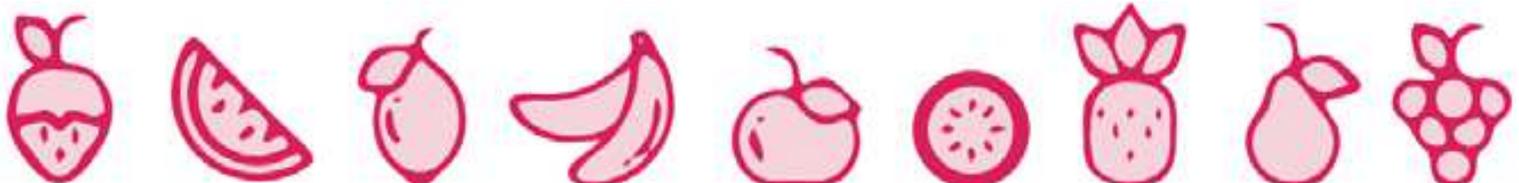
Aportar **nutrientes esenciales** imprescindibles que no consumimos en dosis diaria recomendada (en muchos casos) y que no sintetiza nuestro organismo

Favorecer la **hidratación cutánea óptima**

Favorecer la **síntesis de glucosaminoglicanos y péptidos** para aumentar la hidratación, elasticidad y firmeza de la piel

**Minimizando los efectos adversos** de ciertos fármacos en tratamiento continuado y protegiendo así diferentes órganos, o favoreciendo su correcto metabolismo (profundizaremos más en este aspecto en el módulo 2)

**Potenciando los resultados** de la rutina cosmética tópica recomendada (Twincosmética, profundizaremos en este tema en el módulo 3)



## ► Tres claves en la recomendación de nutricosméticos desde la Farmacia.

# 1

### El paciente debe saber que...

La piel es el **órgano más grande** del cuerpo y su regeneración se produce en **sus capas internas que son las que están vivas** y se traduce en un aspecto más bonito y saludable en sus capas externas.

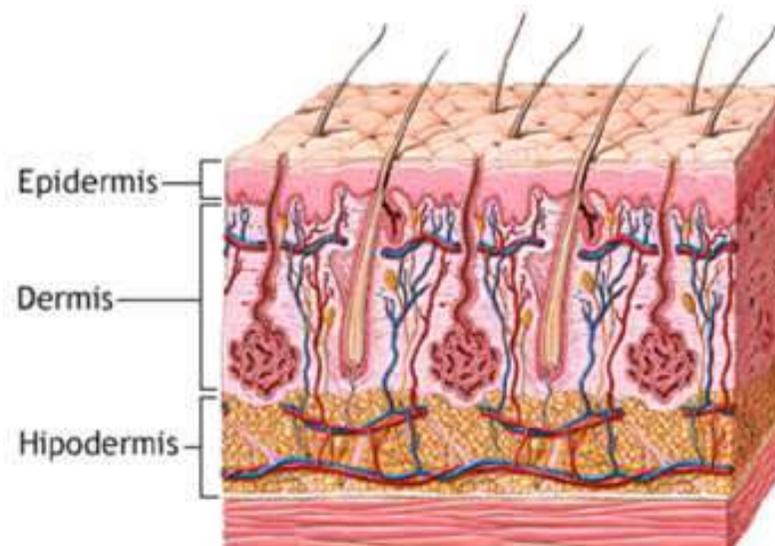
Tiene unas **necesidades esenciales** que debemos cubrir diariamente, como son el agua y otros nutrientes que veremos a continuación.

La **exposición a agresiones externas** aceleran su envejecimiento y oxidación.

**A partir de los 30 años** sufre una degeneración de ciertos componentes; como son el colágeno, la elastina y la actividad y número de fibroblastos.

Con el **tiempo**, surge alteración en la distribución de melanocitos y síntesis de melanina; pigmentación irregular y aparición de **manchas**.

El aporte de nutrientes está disminuido, ya que **disminuye la microcirculación** en los capilares sanguíneos, debemos favorecer el aporte de nutrientes.



2

## El proceso de envejecimiento cutáneo es continuo

Por este motivo debemos aconsejar un **nutricosmético o cosmético oral** como un tratamiento a largo plazo, no como un tratamiento puntual igual que no lo hacemos con un cosmético tópico, porque no tendría sentido aplicarlo sólo un mes y abandonarlo, ya que nuestra piel está viva y en constante cambio.

3

## Los resultados al incorporar nutricosméticos no van a ser inmediatos

Éstos **comenzarán a verse al mes de tratamiento** y los máximos resultados a los 6 meses. Tampoco van a ser milagrosos, pero **ayudarán a cubrir carencias nutricionales**, sobre todo a partir de los 30-40 años.

### ► **Tipos de nutricosméticos más habituales**

- **Para el cuidado de la salud y belleza de la piel enfocados rostro-antiaging:** vitamina A, B, C, E, antioxidantes flavonoides (procedentes de frutas rojas), carotenos, oligoelementos, ceramidas, proteínas (colágeno y elastina), aminoácidos, glúcidos (ácido hialurónico y glucosaminoglicanos), ácidos grasos esenciales (omega 3-6), coenzima Q10, granada (ácido elágico), pycnogenol, etc.

- **Fortalecer cabello y uñas:** vitaminas del grupo B, principalmente B2, B3, B5, B6, B7 y B8 (biotina), vitamina C, A, D y E, minerales (Fe, Zn, Ca, I, Se, Si...), ácidos grasos esenciales linoleico y linolénico, queratina, extracto de vid (muy importante para la activación de la microcirculación en cuero cabelludo)...
- **Cuidado corporal y articulaciones:** tríada antioxidante vitaminas C, A (en forma de provitaminas y carotenos) y E, extracto de vid, Ginkgo biloba, extracto de gayuba, silicio orgánico, Centella asiatica, cúrcuma, Zn, Se, coenzima Q10, proteínas (colágeno y elastina), ácido hialurónico, etc...
- **Acción depurativa organismo:** polifenoles, extractos de plantas como cardo mariano, Ruscus, vara de oro, cafeína, L-carnitina, jengibre, etc...
- **Belleza y salud ocular:** vitaminas A, E, C y las del grupo B, luteína, zeaxantina, ácidos grasos esenciales, caléndula, castaño de indias, aceite de semilla de uva...
- **Protección solar:** licopeno, omegas 3-6-9, aceite de borraja, resveratrol, betacarotenos, vitaminas C, D3 y E, polypodium leucotomos...