

MÓDULO 2



► ***La Nutricosmética en diferentes patologías***

▶ *Mira aquí el video resumen del Módulo 2*

2

La nutricosmética en diferentes patologías

En la farmacia diariamente estamos en contacto con pacientes que padecen enfermedades, ya sean crónicas o agudas y por ello, es especialmente importante tener en cuenta cuando hablamos de **Nutricosmética**, el concepto de **regeneración celular**.

Se habla mucho, y también se investiga cada vez más, sobre los efectos de la nutricosmética para la belleza, principalmente por su función antienvjecimiento. Y cada vez más estudios muestran evidencias clínicas de los efectos beneficiosos para la salud de diferentes nutricosméticos, que intervienen en la expresión o inhibición de diferentes mecanismos de oxidación o vías de inflamación, por la que además de prevenir el envejecimiento, suponen un beneficio en pacientes con patologías crónicas y tratamientos crónicos, contrarrestando los efectos adversos de ciertos medicamentos o favoreciendo la regeneración celular.

Estos nutricosméticos, gracias a sus activos y por tanto, efectos antioxidantes van a tener una acción beneficiosa en todo nuestro organismo, protegiéndolo y favoreciendo mecanismos de “auto-reparación”. Por lo que podemos ayudar a la prevención de ciertos síntomas o patologías, tanto en pacientes sanos, como en pacientes con alguna enfermedad diagnosticada y en tratamiento farmacológico, contribuyendo a reducir algunos efectos adversos sobre su salud. Y, por tanto, **los nutricosméticos también van a ser una recomendación que aporte valor añadido y calidad de vida a nuestros pacientes**.

Portanto, como definimos en el módulo 1 de este curso, la **Nutricosmética** está a medio camino entre la nutrición y el cuidado personal. Y algunos complementos alimenticios cuyas fórmulas son muy completas, con ingredientes o extractos de origen natural y van a favorecer el buen estado de nuestra salud e incluso pueden ser útiles para determinadas patologías crónicas, son los **Nutraceuticos**, que se encuentran entre la nutrición y los medicamentos. La línea que separa estos

conceptos a veces es difícil de trazar para ciertos suplementos alimenticios. Por lo que podemos indicarlos en diferentes casos, tipos de pacientes y con diferentes finalidades.

Algunos ejemplos de **complementos alimenticios** que podemos recomendar en la farmacia como cosméticos orales y también como suplementos para mejorar la calidad de vida en pacientes con diferentes patologías son:

- El **extracto de vid**, en fórmulas de alta calidad que contengan la cantidad necesaria, puede recomendarse por sus funciones antioxidantes y beneficiosas para el buen funcionamiento del sistema circulatorio; tanto para la piel por aspecto y belleza, como para mejorar su salud en una piel enrojecida, con cuperosis o rosácea.
- Extractos vegetales para mejorar la circulación sanguínea, como son la **Centella asiatica**, el **Ruscus**, **Ginkgo biloba**, etc...
- Otro ejemplo, por todos conocido en la farmacia es el caso del **cardo mariano**, por su acción depurativa para el organismo y concretamente para el hígado. Por tanto, beneficiosa para la salud en pacientes que están en tratamiento crónico con fármacos hepatotóxicos.
- Los **ácidos grasos esenciales omega-3** también muy utilizados para el cuidado cosmético oral del cabello y cuero cabelludo y beneficiosos para el sistema cardiovascular. Indicados en diferentes patologías y, sobre todo, en la prevención del riesgo cardiovascular.
- Recientes estudios demuestran que la **Valeriana**, además de su conocida acción relajante, también es un potente antioxidante, por lo que se extiende su aplicación en la práctica clínica para el tratamiento de enfermedades asociadas al estrés oxidativo; como la obesidad o el cáncer. (artículo "Studies of the structure-antioxidant activity relationships and antioxidant activity mechanism of iridoid valepotriates and their degradation products." Pubmed)
- **Colágeno hidrolizado de origen marino**, tanto en dolencias articulares, como en pieles con dermatitis, psoriasis, o acné. Los ensayos clínicos con pacientes

muestran una evidente mejora a nivel articular, en la mayoría de los pacientes. Para la salud osteoarticular, es conveniente que incorporen también **vitamina D y vitaminas del grupo B, magnesio** entre otros minerales. Y como desarrollaremos en el módulo 4 de este curso, también mejoran la salud, calidad y aspecto de la piel, contribuyendo a su reparación y regeneración.

- **Antioxidantes: Flavonoides** para la circulación vascular. **Licopenos, carotenos y xantinas** favorecen la regeneración celular y la respuesta inmunitaria. **Curcumina** mejora la circulación venosa y la inflamación.
- Activos como la **L-carnitina** o **Chitosán** para el control de peso y la obesidad.

Siempre es importante tener en cuenta la misma **advertencia**: recomendamos productos con una **garantía de fabricación y concentración exacta de sus principios activos**, ya que no todos los complementos alimenticios son iguales ni nos ofrecen las mismas **garantías de calidad y seguridad**.

Por la misma razón debemos conocer (si las hay), las **contraindicaciones** de diferentes nutrientes según su interacción con diferentes medicamentos, patologías, o estados como el embarazo o la lactancia.

Se entiende por contraindicación la **limitación de su empleo en los individuos que presentan en común una condición fisiológica o clínica especial**, en la que los principios activos de la droga podrían **agravar los síntomas**, o producir **interacciones**.



En situaciones fisiológicas especiales

Embarazo: derivados de la vitamina A, té verde, café verde, L-carnitina, Hipérico, entre otros donde esté bien indicado "no usar en embarazo".

Lactancia: alcaloides como la cafeína, extracto de Salvia, u otras sustancias que puedan ser excretadas a través de la leche.

Infancia: En términos generales las contraindicaciones en esta etapa, se aplicarán a todos los niños en edades inferiores a los 6 años. En algunos casos la edad mínima de empleo de complementos alimenticios con extractos vegetales será a partir de los 10 años, como en el caso de las drogas vegetales con antracénósidos, o de los 12 años como algún antiséptico urinario como la gayuba.



Componentes bioactivos en complementos alimenticios o alimentos que tienen interacción con numerosos medicamentos:

Componentes fenólicos del zumo de pomelo, isoflavonas de soja, cafeína, regaliz, etc.



Disfunciones fisiológicas o patologías

Hipertensión: extractos de café o té, diuréticos, raíz de regaliz.

Cardiopatías: Espino blanco.

Alteraciones de la función tiroidea: Fucus o suplementos que contengan yodo.

Inflamación renal: Vara de oro.

Obstrucción de las vías biliares: Cúrcuma, diente de león, menta piperita.

Úlcera péptica: Café, entre otros extractos de plantas medicinales.



Interacciones con medicamentos

Anticonceptivos orales: Hipérico o Hierba de San Juan, zumo de pomelo.

Anticoagulantes orales: está contraindicado el uso de árnica, arándano, rusco, uña de gato, jengibre, ginkgo, castaño de Indias, regaliz, meliloto, palo de arco, hierba de San Juan (hipérico), cúrcuma, sauce blanco y pasto de trigo, entre otros.