

Sección: **Expresión I+D**

Belleza Ingerida, ‘una suplementación para el cuidado de piel, cabello y uñas’

IQI Erika Soriano Guerrero, Jefe de Servicio Técnico, Pharmachem
IBQ Adriana Griselda Juárez Vázquez, Asesor Técnico Sr., Pharmachem

Los consumidores de productos de cuidado personal evolucionaron sus necesidades durante la pandemia que vivimos en los últimos tres años. De tal manera que esas necesidades no sólo generaron cambios en los estilos de vida y prioridades, sino también en las categorías de belleza donde definen una compra continua.

Plataformas que monitorean las tendencias en el mercado global como Mintel, han reportado las tendencias en cosméticos que dominarán el mercado. Entre ellas se habla de sustentabilidad, ética, búsqueda de bienestar integral e inclusión de propuestas que rompan con las reglas tradicionales.

Además se observa una tendencia que tomará fuerza en 2023, donde belleza y bienestar se integran en un concepto: ‘belleza ingerida’. Esta tendencia responde a la búsqueda, por parte del consumidor, de ingredientes naturales que cumplan con objetivos clave en el cuidado de piel, cabello y uñas. El mejor ejemplo es la inclusión de suplementos alimenticios para proporcionar bienestar de dentro hacia fuera en las rutinas de belleza.

Industrias como la de cosméticos, alimentos y suplementación tienen el reto de generar innovación para acompañar al consumidor en esta búsqueda. El amor propio se ha vuelto una prioridad, y el bienestar holístico una finalidad.

Se estima que el mercado global de productos de belleza y cuidado personal tenga un crecimiento de 7.14% entre 2018 y 2023. Un aumento que tendrá como principal motivación la apariencia saludable¹. Las tendencias para 2023 están enfocadas en cuidar de nuestro cuerpo con ejercicio, alimentación, rutinas de belleza, entre otros hábitos.

La nutrición y sus efectos en la belleza

Existen dos factores que pueden afectar la salud de la piel. El primero es intrínseco, y está relacionado con el envejecimiento natural del cuerpo. El segundo es extrínseco, y obedece a factores externos como el ambiente, la radiación solar, la contaminación y los hábitos personales como las horas de sueño y la alimentación².

De la alimentación saludable se obtienen macronutrientes, entre ellos proteínas, lípidos y carbohidratos. También micronutrientes como vitaminas y minerales. Se sabe que el complejo vitamínico B interviene en la activación de los mecanismos

de energía que llevan a cabo las células. Además, es necesario para el crecimiento, desarrollo y función celular.

Por lo tanto, el complejo vitamínico B es importante para la salud de la piel, que se encuentra en constante regeneración. En la Tabla 1 se describen las funciones de las vitaminas del complejo B en la salud y belleza de la piel³.

Tabla 1. Funciones del complejo B ingerido en la salud y belleza de la piel³

Vitamina	Funciones
B1 (tiamina)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda en la cicatrización de heridas. • Refuerza el sistema inmunológico. • Calma el sistema nervioso, previniendo los brotes asociados al estrés.
B2 (riboflavina)	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve la renovación celular y el mantenimiento de colágeno. • Reduce la inflamación. • Acelera la cicatrización de heridas. • Ayuda a la secreción mucosa de la piel. • Mejora el proceso de absorción de Zinc. • Previene la sequedad de la piel.
B3 (niacina)	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento para irritaciones en la piel (dermatitis, acné, rosácea, eczema, daños por exposición solar, hiperpigmentación). • Fuerte ingrediente antiedad de la piel.
B5 (ácido pantoténico)	<ul style="list-style-type: none"> • Preserva la humedad para mantener una piel elástica. • Previene el acné y reduce los signos de la edad.
B6 (piridoxina)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la regulación de ánimo y sueño, lo que repercute en la prevención de inflamación, regulación de la regeneración celular y la humectación de la piel.
B7 (biotina)	<ul style="list-style-type: none"> • Necesaria para el metabolismo de los ácidos grasos que protegen a la piel de la resequedad. • Mejora la elasticidad del cabello y fortalece las uñas. • Previene la piel escamosa y rojiza.
B9 (ácido fólico)	<ul style="list-style-type: none"> • Actúa como antioxidante para promover la renovación celular y combatir el daño de los radicales libres.
B12 (cobalamina)	<ul style="list-style-type: none"> • Necesaria para la reproducción celular. • Usada para tratar psoriasis y eczema.

Biotina, vitamina de la belleza

La vitamina B7 es una vitamina hidrosoluble, también conocida como vitamina H o biotina. Es esencial en la dieta ya que no se almacena en el cuerpo humano. Si bien se puede encontrar en gran variedad de alimentos como pescado, huevo, carne, verduras y semillas, es común que no se alcancen los niveles recomendados. Por lo tanto, debe optarse por una alternativa de suplementación⁴.

La biotina se ha popularizado por ser la vitamina de “la belleza” debido a los beneficios que aporta a la piel, cabello y uñas, pues estimula la regeneración celular. Dado que interviene en el metabolismo de las grasas, es un ingrediente usado para el crecimiento capilar. Y es que permite una mejor absorción de nutrientes y favorece la circulación sanguínea.

Por sus beneficios en la piel, la aplicación de biotina en el cuero cabelludo fortalece los folículos pilosos. De esta manera mejora la elasticidad y da paso a un cabello con más brillo, volumen y vitalidad.

Diversos estudios revelan que la ingesta de 3 miligramos de vitamina B7 durante un período mínimo de seis meses, también puede ayudar a engrosar las uñas y a mantenerlas más saludables.

Suplementos alimenticios, complemento de la rutina de belleza

De acuerdo con Mintel, las personas se encuentran deseosas de enfocarse en sí mismas. Con la ingesta de suplementos alimenticios es posible lograrlo debido al impacto positivo que tienen a nivel físico y emocional.

Las industrias de cosméticos y farmacéutica han unido esfuerzos para cubrir las necesidades del nuevo consumidor. Y lo han hecho con productos que refuerzan el cuidado de dentro hacia fuera. Entre los productos que destacan, encontramos:

Heliocare	Revolucionó la protección solar con cápsulas que contienen cisteína, vitaminas y prebióticos, reforzando la fotoprotección tópica.
ISDIN	Desarrolló un suplemento alimenticio que contiene L-cistina, taurina, silicio, zinc y biotina. Estos ingredientes ayudan al cuidado y buen mantenimiento del cabello.
Pharmachem	Innovó en la presentación de suplementos con unas gotas vitaminadas que contienen vitamina A, vitamina D3, vitamina C y biotina. En sinergia ayudan al cuidado de piel, cabello y uñas. Los beneficios y aportes se describen en la Tabla 2. Este suplemento es ideal para consumir los nutrientes diarios necesarios para el buen funcionamiento del metabolismo de la piel. Ayuda al mantenimiento de la belleza exterior con la adecuada ingesta de nutrientes. Además, contiene vitaminas esenciales para reforzar el sistema inmune.

Tabla 2. Composición nutrimental de las gotas vitaminadas por dosis (1 mL)^{6, 7}

Nutriente	Aporte	Beneficio
Vitamina B7 Biotina	100 µg	Ayuda a la generación de ácidos grasos; y por lo tanto, al buen funcionamiento de las glándulas sebáceas. Estimula la producción de queratina en el cabello.
Vitamina A Acetato de retinilo	53% IDR*	Ayuda al crecimiento y diferenciación de las células de la piel.
Vitamina D3 colecalfiferol	20% IDR*	Mantiene los niveles plasmáticos en ausencia de sol. Regula la respuesta inmunitaria de la piel.
Vitamina C Ácido ascórbico	33% IDR*	Esencial para la síntesis de colágeno. Potente antioxidante y sinérgico con vitamina E.

*IDR = Porcentaje de Ingesta Diaria Recomendada, indicada en la *Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010*

La industria cosmética tiene nuevos retos al innovar e introducir estos productos al mercado mexicano. La inclusión de suplementos que refuercen la belleza desde el interior, sumará a los efectos de productos administrados tópicamente.

Referencias

1. Tendencias de Cosméticos y Cuidado Personal Final – SIICEX, Sub-Dirección de inteligencia y Prospectiva Comercial PromPerú, Recuperado 01 de marzo del 2023, <https://www.siicex.gob.pe/siicex/documentosportal/infografias/infografia-tendencias-mundiales-cosmetica-y-cuidado-personal-siicex.pdf>
2. Schagen, S. K., Zampeli, V. A., Makrantonaki, E., & Zouboulis, C. C. (2012). Discovering the link between nutrition and skin aging. *Dermato-endocrinology*, 4(3), 298–307. <https://doi.org/10.4161/derm.22876>
3. Tri-City Medical Center, B Vitamins: Your Secret to Good Skin Health, Fecha de consulta: 01 de marzo del 2023. <https://www.tricitymed.org/2018/08/b-vitamins-secret-good-skin-health/>
4. Vilches-Flores, Alonso, & Fernández-Mejía, Cristina. (2005). Efecto de la biotina sobre la expresión genética y el metabolismo. *Revista de investigación clínica*, 57(5), 716-724. Recuperado en 01 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-3762005000500009&lng=es&tlng=es.
5. Suplemento – Registro Oficial No 937. (2017, febrero). No. ARCSA-DE-028-2016-YMIH. Recuperado 1 de marzo de 2023, de <https://faolex.fao.org/docs/pdf/ecu167507.pdf>
6. Center, V. (2021, 9 agosto). 12 Maravillosos Beneficios de la Vitamina H (biotina) para la piel, el cabello y la salud. Vit&Drip Center.

<https://www.vitdripcenter.com/post/12-maravillosos-beneficios-de-la-vitamina-h-biotina-para-la-piel-el-cabello-y-la-salud?lang=es>

7. Vitaminas. (s. f.-b). @human-nutrition. Recuperado 1 de marzo de 2023, de https://www.dsm.com/human-nutrition/es_LA/products/vitamins.html
8. Robello T.(2016) Guía de productos cosméticos. SENAC CE
9. Draelos Z. (2015) Cosmetic Dermatology: Products and Procedures. Wiley-Blackwell