

NUTRICOSMÉTICOS Y NUTRACÉUTICOS. FITOTERAPIA

Sofía Zaera Penas
Farmacéutica
Hospital Universitario Lucus Augusti (Lugo)



LA ALIMENTACIÓN APLICADA A LA ESTÉTICA Y AL CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL

Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación?

Alfonso Valenzuela B., Rodrigo Valenzuela,
Julio Sanhueza, Gladys Morales I.

Rev Chil Nutr Vol. 41, Nº2, Junio 2014

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000200011 (consultado 26/07/2015)

Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación?

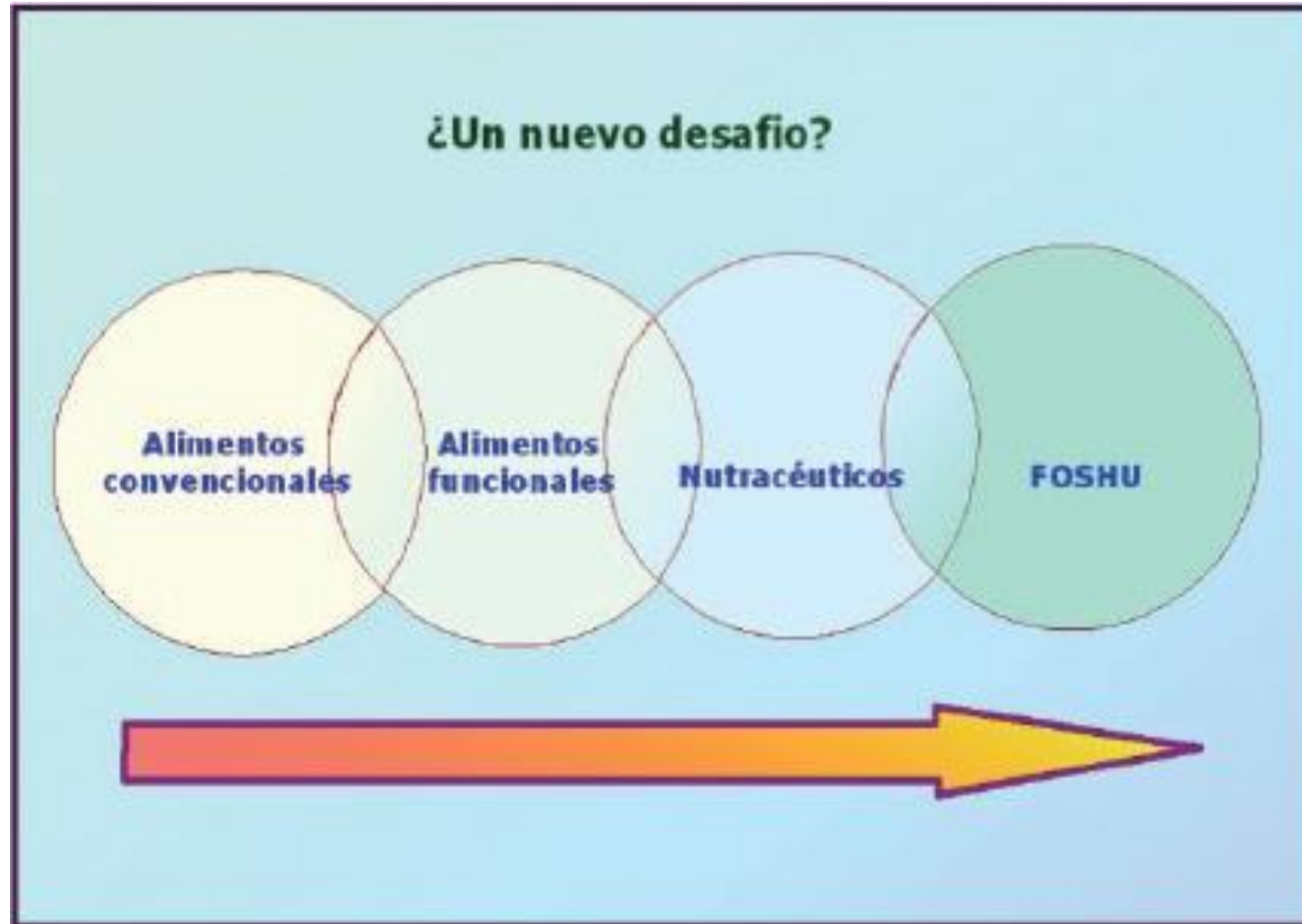
Rev Chil Nutr Vol. 41, Nº2, Junio 2014

Alimentos funcionales: tres categorias

- **Alimentos "naturalmente" funcionales**
- **Alimentos a los que se les adiciona algún componente que aporte funcionalidad**
- **Alimentos a los cuales se les ha sustraído un componente que pueda afectar la salud**

Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación?

Rev Chil Nutr Vol. 41, Nº2, Junio 2014



Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 45:385–404 (2005)

Copyright © Taylor and Francis Inc.

ISSN: 1040-8398

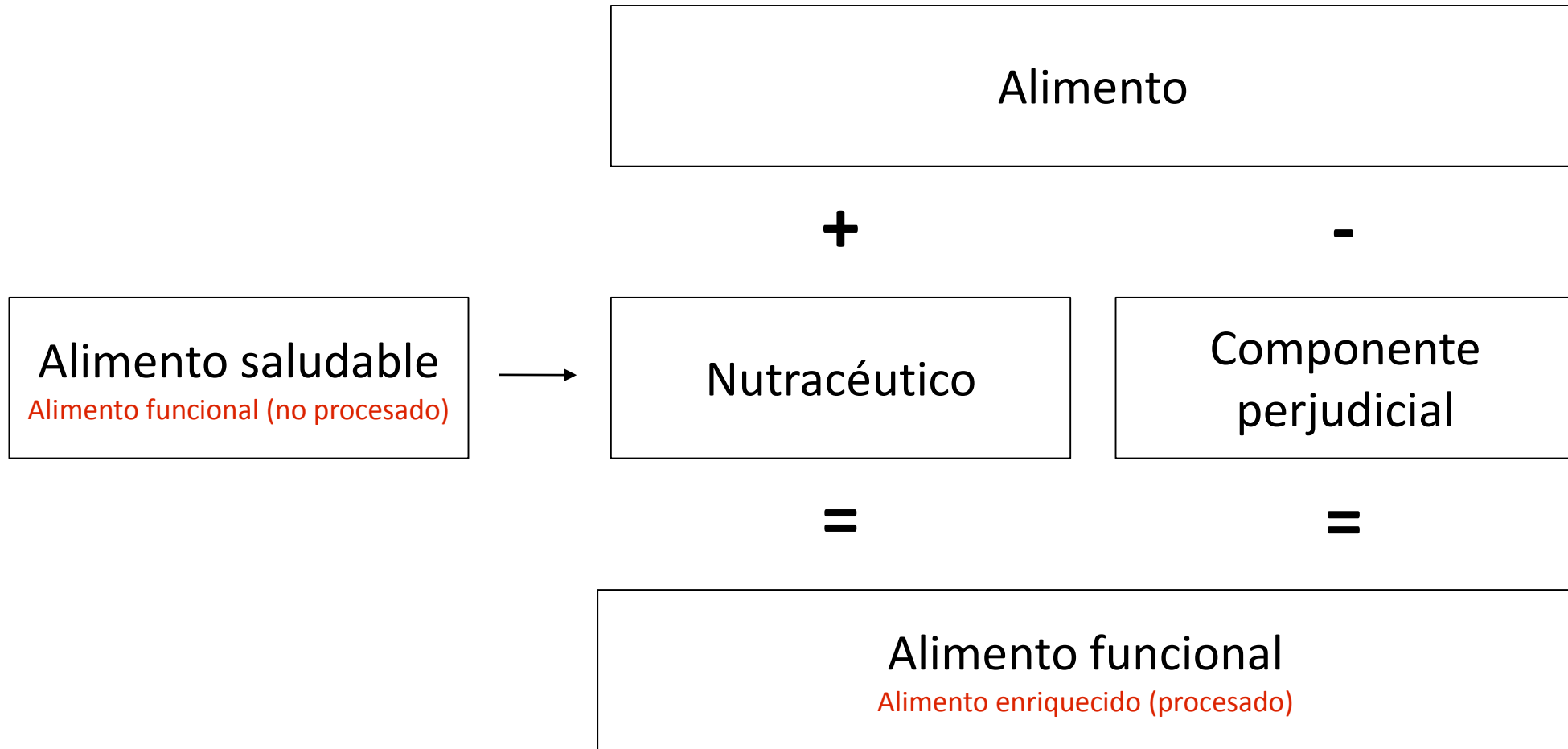
DOI: 10.1080/10408390590967667



Functional Foods: A Survey of Health Claims, Pros and Cons, and Current Legislation

**IOANNIS S. ARVANITTOYANNIS and MARIA VAN
HOUWELINGEN-KOUKALIAROGLU**

University of Thessaly, Department of Agriculture, Volos, Hellas, Greece



Los secretos de la

Nutri- cosmética

Dr. Manuel Jiménez Ucero

Alimenta tu belleza



Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación?

Rev Chil Nutr Vol. 41, Nº2, Junio 2014

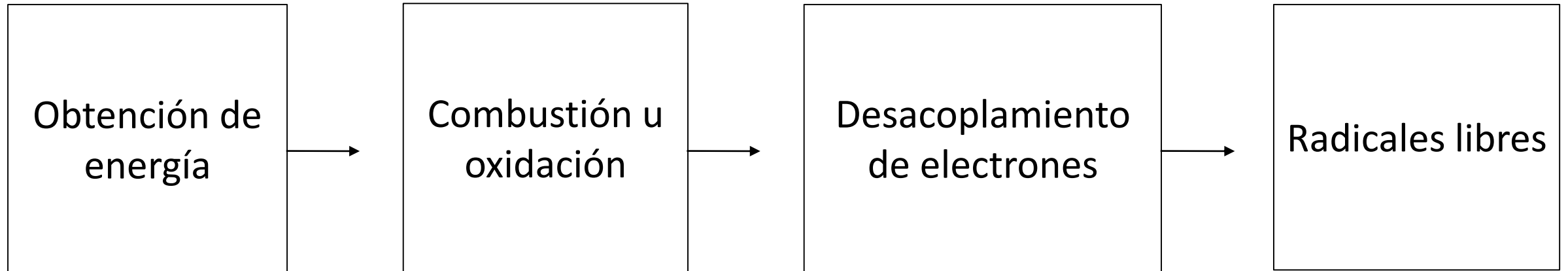


NUTRICOSMÉTICOS EN ESPAÑA

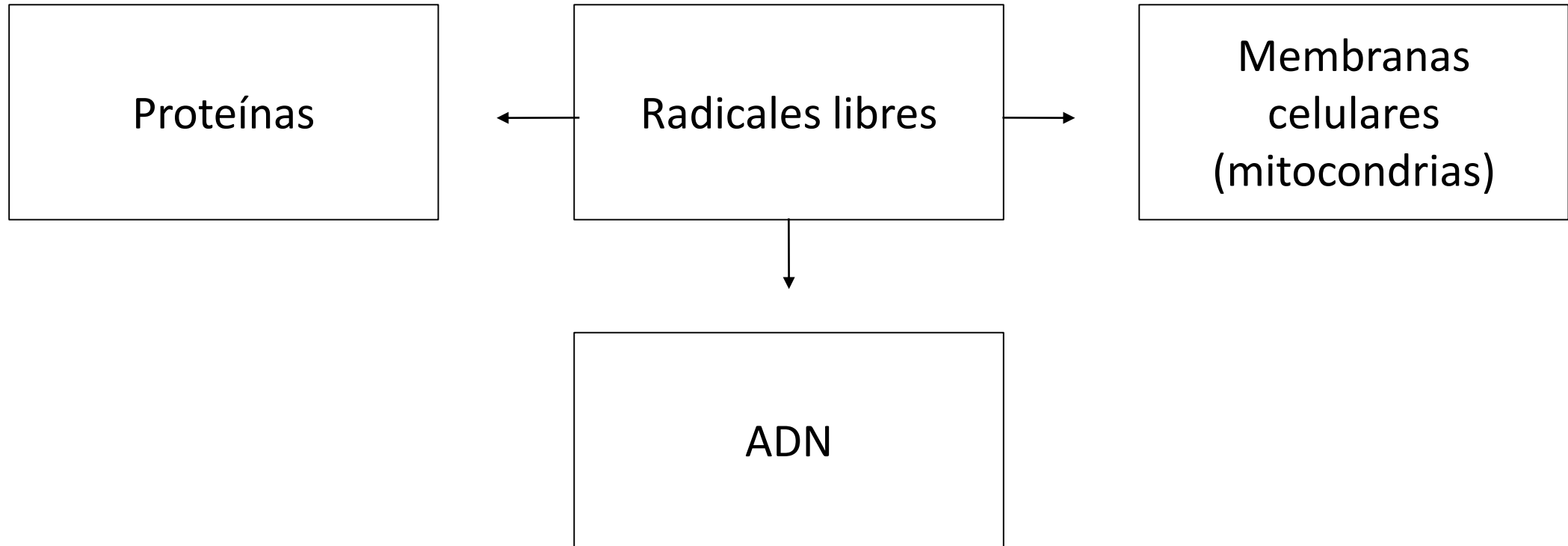
- Adelgazantes
- Caída del cabello
- Fotoprotectores
- Antiedad

Antiedad

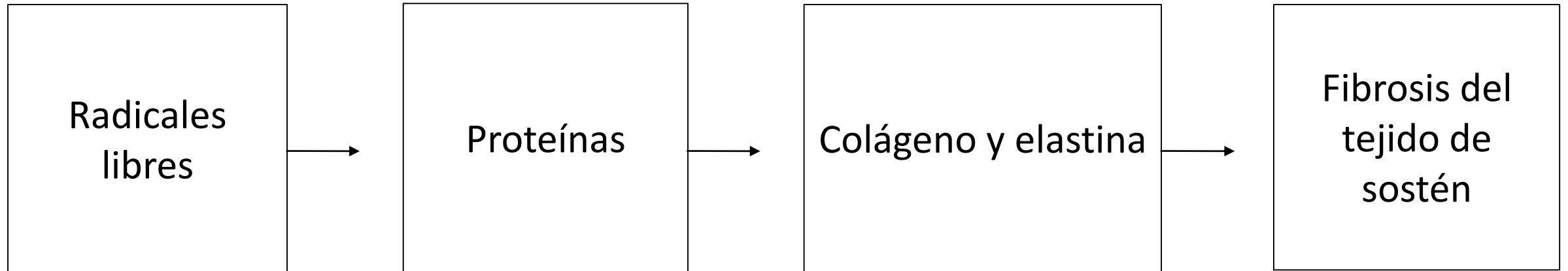
DAÑO OXIDATIVO



DAÑO OXIDATIVO



DAÑO OXIDATIVO



ANTIOXIDANTES INTERNOS

- Glutation
- Enzimas:
 - Superóxido dismutasa
 - Glutation peroxidasa
 - Catalasa
- Secuestradores de iones de metales (quelantes)

ANTIOXIDANTES EXTERNOS

- Vitaminas A, C, E
- Polifenoles
- Coenzima Q10
- Coadyuvantes minerales: selenio, zinc, cobre

ANTIOXIDANTES EXTERNOS

- La acción conjunta de los antioxidantes es mucho mayor que si se toman por separado
- La ingestión de mayores dosis que las recomendadas hasta ahora puede ofrecer mejores resultados en algunos casos (vitamina C)

ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO

- Pérdida de colágeno
- Mala hidratación
- Pérdida de vitalidad de la epidermis
- Deficiente capilaridad

NUTRACÉUTICOS ANTIEDAD

- Productos de colágeno de origen marino con elastinas
- Polifenoles y antocianinas: resveratrol
- Otros antioxidantes
- Terpenos y asiaticósidos
- Polisacáridos de origen vegetal

NUTRACÉUTICOS ANTIEDAD

- ¿Cuándo tomarlos?

A partir de los 30 años

- ¿Cómo tomarlos?

Tres meses de tratamiento y un mes de descanso

Fotoprotectores

RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

- Formación de especies reactivas de oxígeno
- Daño ADN
- Aumento de interleucinas 1 y 6 en los queratinocitos
- Formación de “sun-burn cells”
- Estimula la producción de colagenasas
- Disminuye la producción de antioxidantes

NUTRACÉUTICOS FOTOPROTECTORES

- Betacaroteno (vitamina A)
- Licopeno
- Vitamina E
- Aceites vegetales hidratantes
- Probióticos
- Fitoterapia

NUTRACÉUTICOS FOTOPROTECTORES

- ¿Cuándo tomarlos?

A cualquier edad

- ¿Cómo tomarlos?

Desde 15 días antes de la exposición solar y durante la misma

Caída del cabello

CAÍDA DEL CABELLO

- Causas hormonales
- Secreción excesiva de sebo
- Carencias nutricionales
- Estrés físico o emocional
- Cambios estacionales

NUTRACÉUTICOS ANTICAÍDA

- Aminoácidos azufrados: cistina, metionina
- Zinc
- Complejo vitamínico B
- Vitamina D3
- Nicotinato de tocoferol
- Vitaminas C y E
- Hierro
- Fitoterapia: *Serenoa Serrulata*

NUTRACÉUTICOS ANTICAÍDA

- ¿Cuándo tomarlos?

En caso de caída abundante del cabello por causas no hormonales

- ¿Cómo tomarlos?

De dos a tres meses para resultados visibles

Adelgazantes

“Desequilibrio entre la ingesta calórica
y el gasto calórico” (OMS)

CONTROL DE PESO

- Plan nutricional
- Complementos nutraceuticos y fitoterapéuticos
- Plan de actividad física
- Coaching de salud
- Tratamientos estéticos

Control de peso

Disminución de la ingesta calórica

Aumento del gasto calórico

Mejora de la digestión y drenaje

Fibras

Supresores del apetito

Lipolíticos

Termogénicos

Ácidos grasos libres

Protectores hepáticos

Diuréticos

Enzimas digestivas

Glucomanano
Fucus
Plantago
Fasolina
Chitosán

Garcinia cambogia

Té verde
Guaraná
Mate
Shan-zha

Citrus
Cetonas de frambuesa

CLA
Omega 3

Alcachofa
Cardo mariano
Boldo
Hinojo

Ortosifón
Vellosilla
Diente de león

Lipasas
Proteasas
Amilasas