

ivaliadermis
Clínica Dermatológica

Nutricosméticos

PDF

NUTRICOSMÉTICOS

¿Son útiles los Suplementos Orales en Dermatología?

La incorporación de los suplementos orales a la dermatología clínica o cosmética debe seguir un camino científico. La pregunta sería ¿estamos todos en ese camino?

Cuando hablamos de suplementos orales, nos referimos, en teoría, a una gran diversidad de sustancias. Según a que fuentes nos dirijamos el listado de suplementos orales o nutricosméticos, de variantes químicas de los mismo, de dosis VARIARÁ. ES UNA REALIDAD QUE NO todo ES lo mismo o tiene la misma eficacia o seguridad.

Interacciones - Efectos Secundarios

Las recomendaciones dermatológicas actuales son:

a.- A pesar de que se sabe cada día más sobre los beneficios de los antioxidantes - se ha de promocionar su consumo mediante los alimentos que los contienen de forma natural-es pronto aún para asegurar si es conveniente o no la suplementación diaria, ya que se desconocen las dosis adecuadas. Por ello, lo más correcto es seguir una alimentación variada y equilibrada, en la que no falten los vegetales y no abusar de suplementos ni de alimentos enriquecidos con antioxidantes.

OMS: Factores dietéticos están implicados 30% CANCER Occidente

20 % cáncer Países en desarrollo

Evidencias sólidas de que consumo regular de frutas y Verduras ricas en antioxidantes disminuye riesgo de enf. Crónica Degenerativa como Cáncer o Enf. Cardíacas

b.- Toma de suplementos orales con estudios clínicos realizados

Lo que no tiene efecto secundario no tiene efecto primario

.- New England of Journal Medicine 1994

20mg betacaroteno en fumadoras finlandesas 12 años seguimientos

Aumento 18% incidencia de cáncer pulmon

.- Journal of the National Cancer Institute 1999

39.876 mujeres >45 años saludables 19.938

50mg betacaroteno a días alternos 4 años

No aumenta incidencia de cáncer y enfermedades. Cardiovasculares en mujeres sanas

Una hipótesis sería que los efectos antiradicales libres de los micronutrientes dependen de su contenido basal en la piel

Otra hipótesis es que no es lo mismo el consumo de frutas y verduras que el de suplementos. Algunos suplementos a determinadas dosis se pueden convertir en pro-oxidantes (similar a betacaroteno y fumadores o dermatitis actínica y cáncer de piel)

c.-Importancia de la figura del médico- Dermatólogo como médico especialista de la piel. Uso de nutricosméticos como Herramienta de prevención para preservar la salud cutánea

+ Apoyo a tratamientos dermocosméticos

+ Opción de apoyo terapéutico para el tratamiento holístico de "dermatosis borderline"