



Nutricosmética, el truco para conseguir broncearse más rápido y que dure más tiempo. | para más LINICOM CentralITAlliance / ISTOCK

8 razones para tomar nutricosmética y conseguir un bronceado rápido, bonito y que dure más tiempo

Todos los veranos nos preguntamos si tiene sentido añadir este paso a nuestra rutina de cuidado y cómo y cuándo empezar a hacerlo. Los expertos responden.

MAR PEITEADO | WOMAN.ES

20 de mayo de 2019

La nutricosmética es tu mejor aliada si buscas un **bronceado rápido**, bonito y que **dure más tiempo**.

1- Inseparable de la crema solar

Esto es muy importante, deben ir siempre de la mano: "Los expertos recomiendan la fotoprotección oral como complemento de la fotoprotección tópica, nunca en sustitución de esta", advierte la doctora María Vitale, dermatóloga y directora médica de Cantabria Labs. El doctor Alejandro Martín-Gorgojo, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional, insiste en la idea de no sustituir una por otra y define la vía oral como "herramienta complementaria que, además, puede aumentar la protección de partes del espectro lumínico, fundamentalmente de los rayos ultravioleta A".

2- Asegura una protección uniforme

Que no nos aplicamos bien **la crema solar** es una realidad constatada. El último informe sobre Buenos Hábitos al Sol, de Cantabria Labs, desvela que aplicamos menos cantidad de la indicada, no la extendemos por igual por toda la piel, y no la reaplicamos con la frecuencia necesaria. "La fotoprotección oral brinda una protección uniforme, homogénea y sostenida de toda la piel, lo que es difícil de alcanzar con los fotoprotectores tópicos si no se utilizan de manera adecuada", afirma la doctora Vitale.

3- Protege contra el cáncer de piel y el envejecimiento

El beneficio de la fotoprotección oral depende de la combinación de sus ingredientes, muchos de los cuales han demostrado su eficacia a través de estudios publicados. "Sus efectos clínicos se han medido en el laboratorio desde tres puntos de vista: Su potencial antioxidante (neutraliza los radicales libres), su capacidad antimutagénica (protectora del ADN) y su efecto fotoimmunoprotector (preserva las defensas de la piel)", asegura el doctor Martín-Gorgojo.

La doctora Vitale explica que la fotoprotección oral evita, de manera global, que se pongan en marcha mecanismos que producen mutaciones del ADN que pueden conducir al desarrollo de un cáncer de piel, o que se expresen enzimas que degradan el colágeno y la elastina de nuestra piel y que llevan a un envejecimiento prematuro.

3- Protege contra el cáncer de piel y el envejecimiento

El beneficio de la fotoprotección oral depende de la combinación de sus ingredientes, muchos de los cuales han demostrado su eficacia a través de estudios publicados. "Sus efectos clínicos se han medido en el laboratorio desde tres puntos de vista: Su potencial antioxidante (neutraliza los radicales libres), su capacidad antimutagénica (protectora del ADN) y su efecto fotoimmunoprotector (preserva las defensas de la piel)", asegura el doctor Martín-Gorgojo.

La doctora Vitale explica que la fotoprotección oral evita, de manera global, que se pongan en marcha mecanismos que producen mutaciones del ADN que pueden conducir al desarrollo de un cáncer de piel, o que se expresen enzimas que degradan el colágeno y la elastina de nuestra piel y que llevan a un envejecimiento prematuro.

4- No es solo para el verano

Igual que nos ponemos (¡o deberíamos!) **la crema solar** todo el año, lo ideal sería que hiciésemos lo mismo con la fotoprotección vía oral. Si no, "la pauta más indicada sería comenzar hacia los meses de primavera y finalizar a principios de otoño, acompañando a los meses de más sol", recomienda el doctor Martín-Gorgojo. Es una pastilla al día que la doctora Vitale recomienda tomarla al menos 15 minutos antes de la exposición a la radiación solar: "Su efecto es casi inmediato", afirma.

5- Acelera **el bronceado** y previene las manchas

Algunos ingredientes como los betacarotenos, estimulan la melanina y hacen que nos bronceemos más rápido y con menos exposición al sol. Otros como el polypodium leucotomos, ha demostrado eficacia contra el melasma.

6- Con la alimentación no basta

Es verdad que una dieta equilibrada y unos hábitos de vida saludable son de gran ayuda, y que hay alimentos antioxidantes. "Una de las moléculas más potentes con efecto antioxidante es el licopeno, presente en el tomate, la sandía, los arándanos y otros frutos rojos", recuerda el doctor Martín-Gorgojo. "Pero es necesario un refuerzo externo y, sobre todo, con acción reparadora, algo que los alimentos no brindan", apunta la doctora Vitale.

7- Es para todos los públicos

Incluso pueden tomarla los niños para quienes hay fórmulas específicas. "Es apto para todas las pieles que quieran reforzar su protección", asegura la doctora Vitale. "Habitualmente se toleran bien y generan escasos efectos secundarios", afirma el doctor Martín-Gorgojo que lo aconseja especialmente a personas con fototipos bajos (color de piel más claro), antecedentes de cáncer cutáneo o presencia de enfermedades de la piel agravadas por la exposición al sol, entre otros.

8- Tiene beneficios más allá de la piel

Algunos fotoprotectores orales se formulan con vitamina D3 que previene la osteoporosis y mejora la salud y rendimiento de huesos y músculos. La luteína, otro activo habitual en estos productos, favorece la salud ocular.