

Protección solar que funciona desde el interior



El betacaroteno y la vitamina E son dos de los nutrientes más importantes para cuidar tu piel y protegerla del daño causado por los radicales libres, según la EFSA, provocado por factores externos como el sol y las inclemencias del tiempo.

Tu piel cubre aproximadamente dos metros cuadrados y constituye una barrera vital contra el estrés diario. Si bien el protector solar y las cremas hidratantes son fundamentales para el cuidado de la piel y la protección externa, tu cuerpo también necesita ciertos nutrientes para cuidarla desde el interior. El betacaroteno y la vitamina E son especialmente importantes porque protegen la piel de los daños radicales libres que se generan por la exposición al sol y que causan daño oxidativo y envejecimiento prematuro de la piel, también conocido como fotoenvejecimiento, según American Academy of Dermatology.

El betacaroteno es un precursor de la vitamina A, presente de forma natural en verduras de colores brillantes como las zanahorias, los pimientos y la calabaza. La vitamina A es un nutriente clave para la salud y el aspecto de la piel. El cuerpo convierte el betacaroteno en vitamina A en las cantidades que necesita, lo que lo convierte en una forma segura de cuidar la salud de la piel. La vitamina E es un potente antioxidante reconocido por la EFSA, *European Food Safety Authority*, que protege las células

del estrés oxidativo causado por los radicales libres, que se forman de forma natural en el cuerpo, pero que también pueden generarse a partir de fuentes externas como toxinas ambientales, radiación UV y muchos otros factores. Juntos, el betacaroteno y la vitamina E proporcionan beneficios complementarios que refuerzan los mecanismos de defensa de la piel, según los expertos.

UN EFECTO SEGURO Y NATURAL

El betacaroteno no convertido se acumula inofensivamente en las capas externas de la piel, produciendo una coloración temporal y completamente segura que puede parecerse a un bronceado ligero. Este efecto, también conocido como «bronceado zanahoria»,

Los nutrientes con una buena base científica y actividad biológica tienen mayor probabilidad de ser absorbidos y utilizados eficazmente

es totalmente reversible y no supone ningún riesgo para la salud, afirman desde NIH (*National Institutes of Health*).

Durante los periodos de mayor exposición al sol, aportar betacaroteno y vitamina E al cuerpo puede ayudar a mantener la función normal de la piel. Los suplementos no sustituyen a los protectores solares ni a las cremas hidratantes tópicas, pero proporcionan nutrientes que favorecen los procesos normales de la piel desde el interior.

ELEGIR EL SUPLEMENTO ADECUADO

La formulación y la calidad son cruciales. Los nutrientes con una buena base científica y actividad biológica tienen mayor probabilidad de ser absorbidos y utilizados eficazmente. La combinación de betacaroteno y vitamina E, en una proporción científicamente probada, garantiza que actúen conjuntamente de forma óptima para favorecer la función normal de la piel y la protección celular.

Al incluir caroteno y vitamina E en tu rutina diaria de cuidado de la piel, fortaleces su resistencia natural y contribuyes a mantener células sanas y funcionales durante todo el año, según diferentes estudios.

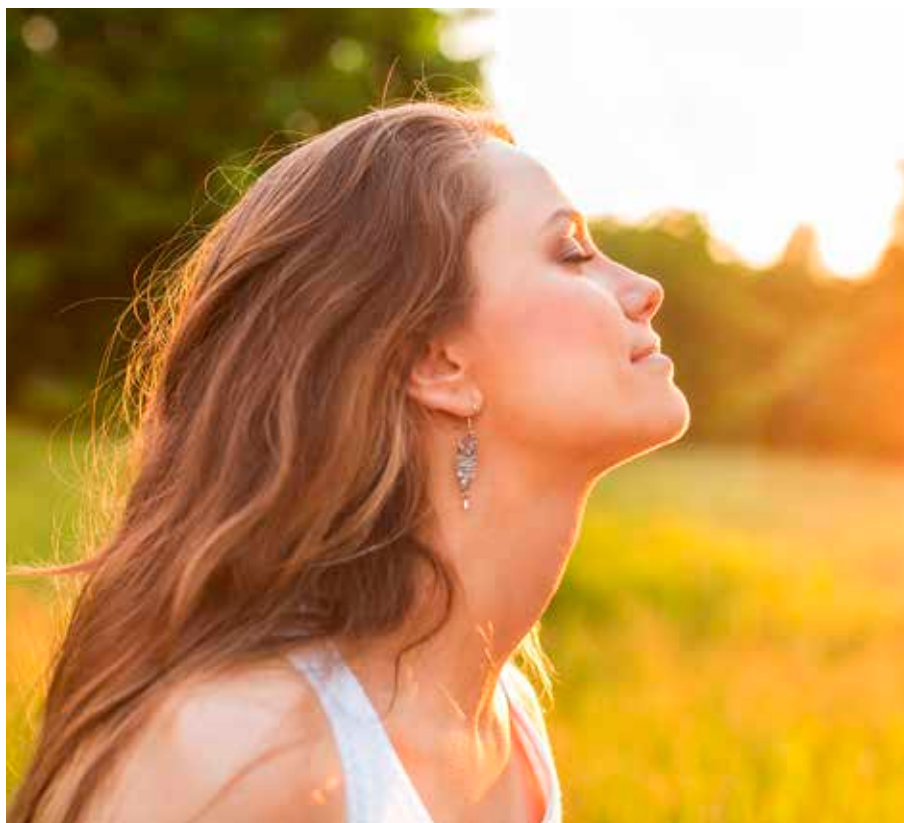
BIENESTAR CUTÁNEO

Además de su función antioxidante, tanto el betacaroteno como la vitamina E desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la estructura y elasticidad de la piel. La exposición continuada a la radiación solar, la contaminación ambiental y otros factores externos acelera la degradación natural del colágeno y favorece la aparición de arrugas, sequedad y pérdida de firmeza. Una alimentación equilibrada, rica en antioxidantes, ayuda a reforzar los mecanismos naturales de defensa del organismo frente a estos procesos y contribuye a mantener una piel de aspecto saludable.

Diversos estudios han demostrado que los carotenoides, entre ellos el betacaroteno, pueden contribuir a mejorar la tolerancia de la piel a la exposición solar cuando se consumen de manera regular. Aunque no sustituyen en ningún caso el uso de protección solar tópica, estos nutrientes actúan como un apoyo adicional frente al estrés oxidativo generado por la radiación ultravioleta. Esta protección complementaria resulta especialmente útil en épocas de verano o en personas que pasan mucho tiempo al aire libre.

La vitamina E, por su parte, es uno de los antioxidantes liposolubles más importantes del organismo. Se encuentra de forma natural en frutos secos, semillas, aceites vegetales y algunas verduras de hoja verde. Su principal función consiste en proteger las membranas celulares frente al daño oxidativo, ayudando a preservar la integridad y funcionalidad de las células de la piel. Además, contribuye a mantener la hidratación cutánea y puede favorecer una apariencia más suave y uniforme.

El estilo de vida también influye de forma significativa en la salud de la piel. Factores como el tabaquismo, el estrés, la falta de descanso o una alimentación pobre en nutrientes esenciales pueden acelerar el envejecimiento cutáneo y reducir la capacidad natural de regeneración de la piel. Por ello, los especialistas recomiendan combinar el uso de productos cosmé-



Incorporar nutrientes antioxidantes como el betacaroteno y la vitamina E puede ser una forma sencilla y eficaz de apoyar la salud de la piel desde dentro



uticos con hábitos saludables y una nutrición adecuada que aporte vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

Otro aspecto importante es la constancia. Los beneficios asociados al consumo de betacaroteno y vitamina E no se producen de forma inmediata, sino como resultado de un aporte continuado dentro de una dieta equilibrada o mediante suplementos formulados

específicamente para complementar la alimentación. Mantener una rutina diaria que incluya estos nutrientes puede contribuir a reforzar las defensas antioxidantes de la piel a largo plazo.

En la actualidad, cada vez más personas buscan enfoques integrales para el cuidado de la piel que combinen protección externa e interna. La llamada “nutricosmética” ha ganado popularidad precisamente por esta visión global del bienestar cutáneo. Incorporar nutrientes antioxidantes como el betacaroteno y la vitamina E puede ser una forma sencilla y eficaz de apoyar la salud de la piel desde dentro, ayudando a preservar su aspecto saludable y su función protectora frente a las agresiones del entorno.

De este modo, una estrategia de cuidado cutáneo basada en antioxidantes, hidratación adecuada y protección solar diaria puede ayudar a mantener la piel en mejores condiciones durante más tiempo. Apostar por nutrientes con respaldo científico permite complementar la rutina habitual de belleza y favorecer una piel más resistente, luminosa y equilibrada en cualquier época del año.