

# Complementos originales

LOS COMPLEMENTOS SE REINVENTAN PARA INVITAR A DESCUBRIR SUS BENEFICIOS EN OTROS FORMATOS MÁS ALLÁ DE LAS CONOCIDAS CÁPSULAS.

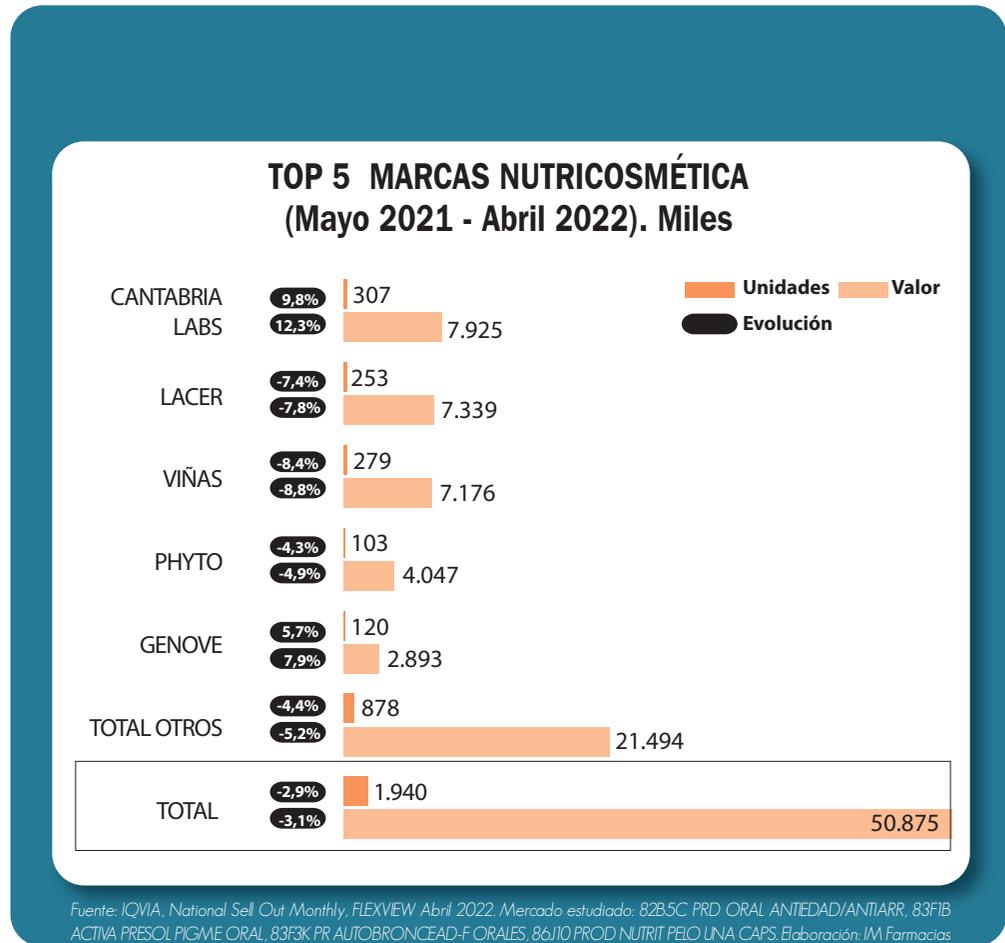


En ampollas, infusiones, líquidos solubles, bebidas funcionales, tabletas de chocolate y, la más nueva y sorprendente: en forma de gominolas. Donde no llega la alimentación adecuada llegan ellos. Son los complementos que actúan desde el interior y son capaces de mejorar la celulitis, frenar la caída del cabello, aportar energía o ayudarnos a adelgazar, por citar solo algunos ejemplos. Porque la oferta es muy amplia y variada.

En España su consumo va en aumento, aunque aún estamos lejos de otros países en los que complementarse forma parte del día a día. Una de las razones, no la única, es que nos cuesta abrir la boca ante una pastilla. Porque, por natural que sea, nos recuerda a un medicamento y este gesto frena su consumo. La desconfianza ante su composición y el hecho de que en muchos casos haya que esperar hasta seis meses para disfrutar de los resultados, tampoco ayudan a dar el paso.

### Eficaces, bajo consejo profesional

Pero lo cierto es que, bien administrados y bajo el consejo del farmacéutico y la prescripción médica, los complementos son de gran ayuda. Para poner más fácil o atractiva su ingesta se presentan hoy en diferentes formatos. El más nuevo y apetitoso: las gominolas. Y es que, si nos ponemos a pensar, ¿a quién le amarga un dulce? Este nuevo y sorprendente formato está teniendo mucho éxito. Tanto es así que ya existen en el mercado gominolas para ayudar a conciliar el sueño, para frenar la caída del cabello y para proteger la piel del

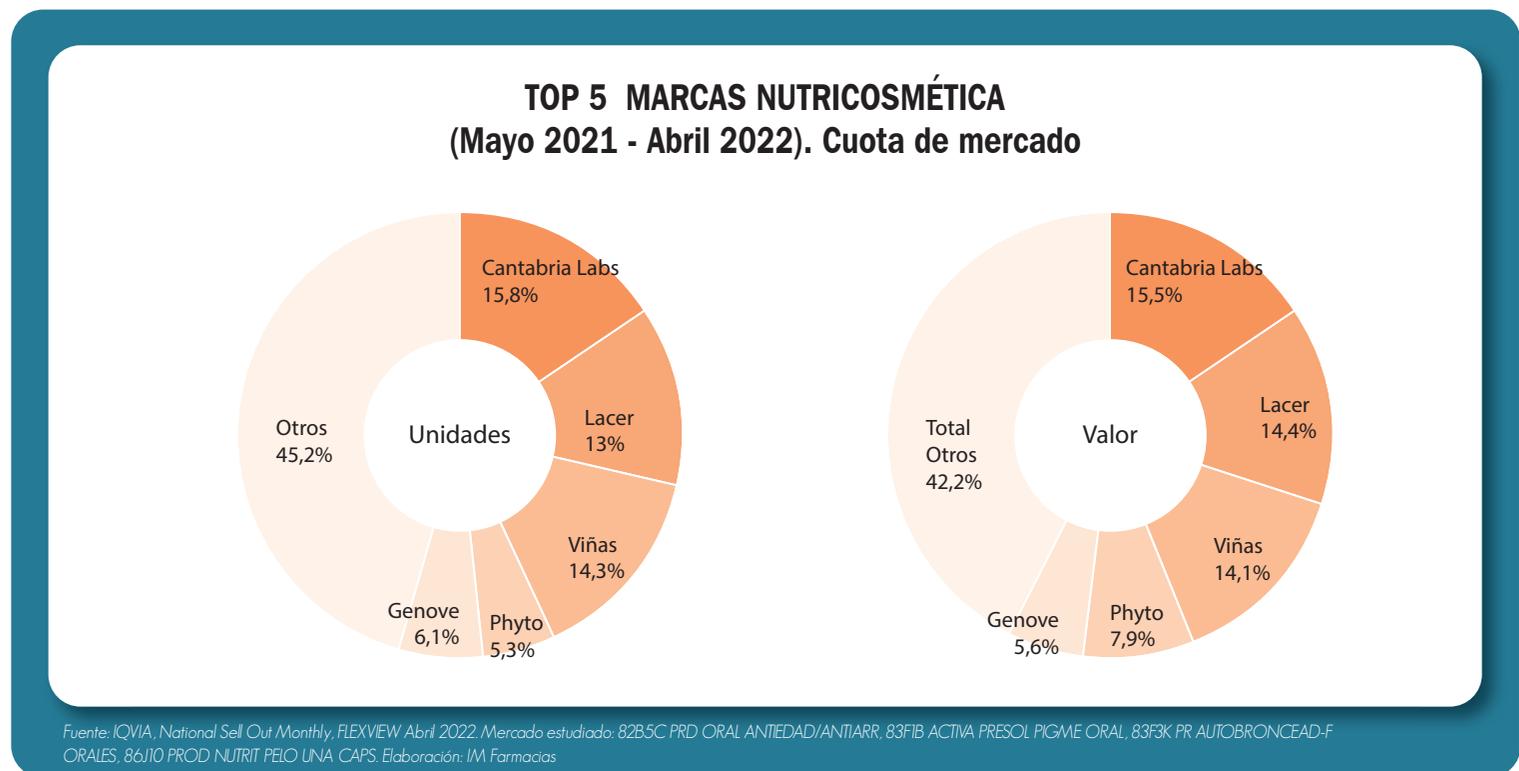


sol. Y seguro que es solo el principio de otras muchas soluciones en este formato.

### Mejorar la calidad del sueño

Más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más de cuatro millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. *“En días como hoy es importante recalcar que, cualquier persona que no consiga tener un sueño de calidad, debe consultar con su médico”,* señala la **Dra. Ana**

“Solo el colágeno que ha sido suficientemente hidrolizado consigue llegar hasta los tejidos que lo emplean como nutriente”



## Los complementos alimenticios son, desde hace ya un tiempo, una solución para proteger la piel y prepararla para el bronceado desde el interior

**Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y añade que “gran parte de la población podría mejorar la calidad de su sueño mejorando su estilo de vida. Mantener unos horarios y rutinas regulares para acostarse y levantarse es fundamental, pero también lo es hacer ejercicio físico, realizar cenas ligeras, intentar dejar lejos de la hora de ir a dormir todos aquellos estresores que nos afectan en el día a día (dispositivos móviles, uso de ordenador...). Y, en el caso de hacer siesta, no excederse con su duración (no más de 20-30 minutos). También evitar tóxicos como el alcohol o el tabaco y reducir la cafeína, sobre todo unas horas antes de acostarse”.

### Melatonina, para descansar mejor

La evidencia frente al insomnio está establecida desde hace tiempo. “Y existen consensos internacionales que indican que la primera pauta de tratamiento frente a una alteración del sueño es la melatonina”, apunta el Doctor en Medicina y Cirugía y Catedrático de Fisiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, **Darío Acuña Castroviejo**. Según explica el experto, “esta hormona (que es mucho más), tiene dos acciones principales: un efecto sedante por el aumento de la actividad de un neurotransmisor inhibidor llamado GABA, parecido al de las benzodiazepinas, pero sin procesos de tolerancia ni adicción. Y, en segundo lugar, conforme aumenta la producción de melatonina se va reduciendo la temperatura corporal, llegando un momento en que, junto al efecto sobre el GABA, es capaz de inducir un estado de somnolencia que predispone al sueño”. Con la edad, se reduce su producción natural, disipando sus efectos cronobióticos y propiedades protectoras celulares. “Por eso, ante cualquier situación que se desvíe de la normalidad, incluyendo alteraciones del sueño y otras patologías, el uso de melatonina es fundamental”, recomienda.

### Nutricosmética solar

En los últimos años ha aumentado el consumo de complementos para prevenir el daño solar o, lo que es lo mismo, reforzar la piel desde dentro y, a la vez, potenciar la protección de las cremas de uso tópico. Los complementos alimenticios son, desde hace ya un tiempo, una solución para proteger la piel y prepararla para el bronceado desde el interior. También aquí han llegado las gominolas como otra opción al formato cápsula. En todos los casos, el ingrediente estrella es el  $\beta$ -caroteno: un potente antioxidante que protege nuestras células de los efectos dañinos de los radicales libres.

### Colágeno: ¿marino o bovino?

Los nutricosméticos para la piel y la salud articular cada vez son más consumidos, pero existen muchas dudas acerca de esta proteína y su capacidad de ser absorbida por el organismo y sus propiedades. A esto se le añade su procedencia: marino o bovino. ¿Cuál es el mejor? ¿Hay una procedencia mejor que la otra? ¿En qué nos debemos fijar a la hora de elegir un colágeno? Los expertos de Luxmetique nos aportan información al respecto: “El valor biológico, la asimilación y las propiedades del colágeno marino no son superiores o peores que

las obtenidas del bovino. Lo que importa en ambos casos es su grado de hidrólisis, que es lo que permite su absorción en el cuerpo”. Y destacan que existen muy pocos colágenos con estudios científicos de absorción y eficacia. “Lo que debemos tener en cuenta a la hora de decantarnos por un colágeno u otro es el proceso de hidrolización, también conocido como

‘fragmentación’ o ‘predigestión’. Este proceso consiste en la eliminación de grasa y materiales no deseados para obtener solo los aminoácidos (que es lo que el cuerpo aprovecha)”, comentan, e insisten que “solo el colágeno que ha sido suficientemente hidrolizado consigue llegar hasta los tejidos que lo emplean como nutriente, por lo tanto, es el que es realmente eficaz y puede llegar hasta las capas más profundas de la piel y generar beneficios”, nos aclaran.

### Atender el cabello

Recuperar un cabello fuerte y bonito requiere su tiempo. El champú y mascarilla anticaída se convierten en los mejores aliados para comenzar con la puesta a punto, aunque es posible que esto no resulte suficiente para conseguir que el cabello luzca de la mejor forma. Y los complementos ayudan a impulsar tanto el crecimiento del pelo como la belleza del mismo. Atentos a una demanda creciente, el mercado se llena de novedades para mejorar la calidad del cabello y reforzar su anclaje. Entre los activos más populares encontramos las Vitaminas VitB5, VitB6 y VitB8 (Biotina), VitB9 y VitC; la cola de caballo para estimular su crecimiento, o los minerales como el zinc y el selenio para la flexibilidad y brillo del cabello. +

