

Prevenir la ortodoncia desde el nacimiento



SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

4 El papel de los complementos alimenticios en naturopatía

COMPLEMENTOS PARA LA SALUD

7 Frente a la gripe y el resfriado, cuida tus defensas

CUIDADO INFANTIL

12 Uñas encarnadas en niños: prevención y cuidados

CONVERSANDO CON

16 María Garnica, directora de comunicación y RSC de Weleda España



Prevenir la ortodoncia desde el nacimiento

Para el buen desenvolvimiento de la cavidad oral hay que tener en cuenta diversos factores en el bebé:

- La lactancia materna
- La respiración nasal
- La postura oral
- La deglución
- La masticación

La lactancia materna

La lactancia materna es, sin duda, la primera ortodoncia, y es gratis.

Dar el pecho es un regalo tanto para el bebé como para la madre. Crea la sensación de afecto, de protección y establece un vínculo entre la madre y el bebé. La composición de la leche materna se adapta a las necesidades del bebé en todo momento. No podemos encontrar una simbiosis más perfecta.

Además, previene la necesidad de llevar ortodoncia en un futuro. ¿Cómo?

- Estimula la respiración nasal, ya que mantiene la boca cerrada mientras trabaja y obliga a respirar por la nariz.
- El bebé aprende a coordinar la succión, la deglución y la respiración.
- Aumenta el tono muscular porque precisa un esfuerzo por parte del bebé al "ordeñar" el pecho de su madre.
- Potencia el desarrollo mandibular bilateral y el avance progresivo de la mandíbula.
- Estimula el crecimiento de la cavidad oral y el paladar, ya que man-



123RF Limited@farion25

tiene la lengua en la posición correcta, en contacto con el paladar.

La respiración nasal

Ver un niño respirar por la boca nos tiene que llamar la atención. Respirar por la boca:

- Obliga a la lengua a colocarse en una posición baja inadecuada para el desarrollo maxilar, no estimula el crecimiento de los maxilares y estos se quedan pequeños y estrechos.
- Lleva a un estado de hiperventilación que provoca un desgaste energético innecesario y cansancio del niño.
- Favorece los ronquidos.
- Provoca sequedad bucal y un aumento del riesgo de caries, ya que, sin saliva, la boca se queda desprotegida.

En cambio, respirar por la nariz:

- Favorece que el aire que inspiramos pase por los senos paranasales y, así, se estimula su crecimiento y favorece el desarrollo de los huesos de la cara, de los pómulos y de los maxilares.
- Los pelos de la nariz filtran los tóxicos y las bacterias del aire que inspiramos.
- El circuito que sigue el aire dentro de los senos paranasales ayuda a su calentamiento y se evitan las irritaciones de la garganta.

La alimentación complementaria: el inicio de la masticación

La alimentación complementaria consiste en comenzar a ofrecer alimentos al bebé como complemento de la lactancia materna. El momento de empezar a comer alimentos es único para cada niño y depende de muchos factores. Se propone alrededor de los seis meses porque en ese momento de la vida se considera que

Refuerza tus defensas con el poder de la naturaleza

Immuno Protect

PLANTAS Y VITAMINAS

Las vitaminas C y D y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ apto para veganos

Salus

Bienestar
por
naturaleza





tiene un sistema digestivo maduro para empezar a asimilar alimentos. También podemos saber que un niño está preparado para empezar a comer y que ha adquirido la habilidad de la masticación cuando pueda **sostener la cabeza y sentarse solo, sin ninguna ayuda de un adulto**. A partir de ese momento, el niño ya puede beber con un vaso pequeño. No son necesarios ni el biberón ni los vasos de entrenamiento, ya que solo interfieren en el correcto desarrollo de la musculatura mandibular.

Los alimentos que debemos ofrecer al niño han de ser ricos en nutrientes (vegetales, frutas, huevos, legumbres, aceite de oliva virgen extra, frutos secos triturados...) y tenemos que evitar las galletas o *palitos* a demanda durante todo el día, ya que son azúcares que van fermentando dentro de la boca. Si los consumen entre las comidas generales, existe un riesgo mayor de padecer caries.

No debemos dar a los niños azúcares hasta que no hayan cumplido los dos años y medio de vida... y si puede ser un poco más tarde, será mucho mejor.

Beber con biberón no requiere ningún esfuerzo de succión por parte del bebé y, por lo tanto, no estimula el crecimiento mandibular. **El biberón y el chupete no estimulan el crecimiento óseo, sino que deforman la cavidad oral.**

Un niño que puede empezar a probar los alimentos también puede empezar a explorar las texturas. Mi recomendación, tanto en el aspecto orgánico como en el aspecto mastictorio, es que no debemos alimentarlo ni con puré ni con papilla, sino con trozos de alimentos auténticos, blandos, pero que requieran que el niño mastique. Si no hay un mínimo esfuerzo muscular, no se producirá un correcto desarrollo óseo del cráneo.

A medida que el niño tenga dientes y muelas, podemos aumentar la dureza de los alimentos. Cuando ya tenga todos los dientes de la boca, ya estarán preparados para triturar alimentos cada vez más duros y de manera progresiva. Por ejemplo, si le ofrecemos una manzana en el primer estadio, puede ser cocinada al vapor; después puede ser rallada, laminada y, finalmente, entera.

Estos son algunos de los hábitos que podéis incorporar a la rutina de tu familia:

- Comed juntos en familia y dad ejemplo de una correcta manera de comer.

- No miréis la televisión, ni las pantallas, ni los vídeos para distraer a vuestro hijo y así poder introducir el alimento en su boca.
- Comed todos lo mismo: no cocinéis un menú infantil y un menú adulto.
- No obliguéis a vuestro hijo a comer un alimento que rechaza. Otro día podéis ofrecérselo con otro formato.
- Id a comprar juntos: decidid qué platos podéis cocinar con los alimentos que habéis comprado.
- Cocinad juntos, como si fuera un juego.
- Aceptad sus sugerencias de alimentación y podéis convertirlas en una versión saludable.
- No le castigáis si no quiere comer.
- No tenemos que negociar la comida a cambio de un premio. Comer es una necesidad y un placer, no se tiene que convertir en un estímulo para obtener una recompensa a cambio.

Tened mucha paciencia para poder llegar a construir un hábito.

La postura oral

La posición de la lengua es fundamental. Cuando la lengua está en reposo, tiene que descansar sobre el paladar. Si descansa en el suelo de la boca, en una posición baja, los músculos no pueden mantener la vía aérea tan permeable, no se estimula la expansión del paladar y es muy probable que el paladar sea estrecho y el maxilar permanezca retraído con espacio limitado para los dientes.

Para que la postura oral se mantenga correcta tenemos que procurar tener:

- Labios cerrados.
- Lengua reposando al paladar.
- Dientes en contacto leve (cuando los hay).

La deglución

Para reconocer si un niño presenta una evolución correcta de la deglución, tenemos que comprobar si hay una correcta postura oral (sus labios se tocan y la lengua reposa contra el paladar, en una posición elevada) y si la respiración se realiza por la nariz.

¿Cuándo sospechamos que la deglución es incorrecta?

- En primer lugar, nos tenemos que fijar en el **frenillo lingual**. Si es corto, pueden aparecer problemas durante la lactancia materna, dificultades de deglución



123rf Limited@oksun70

y, más adelante, la pronunciación incorrecta de algunos fonemas.

- Debemos observar los labios y la lengua del niño en reposo: si hay una incompetencia labial y un labio sin fuerza, en algunos casos vemos que la lengua del niño se puede encontrar descansando fuera de la boca, entre los labios o, incluso, el niño puede succionar su labio.
- Si el niño tiene la costumbre de chuparse el dedo o usar el chupete más allá de los dos años, se puede producir una *mordida abierta anterior* (los dientes de

delante no se tocan con los dientes en oclusión) y esto puede provocar la interposición lingual en un futuro.

- En todos estos casos, los labios en reposo suelen quedar abiertos, no se tocan y condicionan una respiración bucal. Una de las consecuencias es que cada vez la nariz atrofia más la lengua por la falta de función.

Observar todas estas funciones es fundamental para favorecer una buena evolución de la salud bucodental del niño. ■

Haz que tu día brille

Vitamin D3 2000IU
VIRIDIAN
60 CAPSULES

LIQUID Vitamin D3 2000IU
VIRIDIAN
50ML

VITAMINA D3 VEGANA
EN CÁPSULAS O LÍQUIDA

VIRIDIAN
Effective | Ethical | Pure





El papel de los complementos alimenticios en naturopatía

Desde su introducción a mediados de los años 50, el uso de los complementos alimenticios ha ido en aumento y la cantidad y variedad de marcas y presentaciones que hay en el mercado es muy amplia. Durante las últimas tres décadas los complementos alimenticios han pasado de ser una fuente adicional de nutrientes para prevenir o corregir carencias a entenderse como un recurso capaz de apoyar determinadas funciones fisiológicas dentro de un enfoque holístico e individualizado del bienestar personal. Al mismo tiempo, la cantidad y calidad de investigación científica ha permitido aumentar la evidencia y precisión de indicaciones, limitaciones y pautas, favoreciendo su utilización más eficaz y eficiente.

Complementos alimenticios y naturopatía

La **naturopatía** ha evolucionado desde su fase empírica hasta la visión integrativa, sin nunca perder la visión holística del individuo y de la salud y aprovechando el poder autocurativo del cuerpo, actuando sobre las causas además de los síntomas. Ha pasado de ser un conjunto de remedios caseros o tradicionales a convertirse

en un **pilar fundamental de la medicina integrativa**. El uso de plantas medicinales a granel, ayunos, baños de barro e hidroterapia dio paso a la sistematización del uso de la alimentación, la luz solar y el ejercicio como herramientas de salud.

Finalmente se llega a la medicina y la naturopatía integrativa donde hay tratamientos multidisciplinarios de medicina convencional y naturopatía. En esta etapa se combinan medicina alopática, nutrición y dietética, psiconeuroinmunología (PNI), meditación, hipnosis, osteopatía, quiromasajes, yoga, taichí y también medicinas tradicionales chinas o ayurvédicas. Un verdadero crisol de especialidades donde el individuo es el centro del sistema y todas en conjunto persiguen la estimulación de los mecanismos naturales de la salud. A lo largo de este camino poco a poco se incorporaron los complementos alimenticios en dosis determinadas y la fitoterapia estandarizada.

Los complementos alimenticios han pasado del consumo directo de determinados alimentos para corregir debilidades (p. ej.: aceite de hígado de bacalao, jalea real, levadura de



123rf Limited@serezniy

cerveza) a formulaciones complejas con precisión biológica. Al principio aparecieron jarabes, tónicos reconstituyentes y aceites prensados artesanalmente con la finalidad de preparar ciertos nutrientes para combatir carencias que producían escorbuto o raquitismo. Posteriormente se llega a la concentración y estandarización de nutrientes en cápsulas y comprimidos, se empieza a buscar el rigor científico, se investiga la biodisponibilidad (cuánto nutriente llega a la célula), las interacciones con otros nutrientes o medicamentos y la bioquímica detrás de cada vitamina, aminoácido o mineral.

En la actualidad, las formulaciones son más complejas y con una mayor base científica que no tan solo persiguen conseguir efectos funcionales positivos sino también lograr ser moduladoras del terreno biológico. Se está pasando de las dosis altas de nutrientes individuales a combinaciones sinérgicas de micronutrientes para lograr mejores aportes con mayor biodisponibilidad. Hay una mejora de la calidad de las materias primas mediante procesos patentados con ensayos de eficacia y seguridad que las respaldan y ayudan a los terapeutas a que las utilicen adecuadamente como herramientas de apo-

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

+200 FORMULACIONES DE CALIDAD FARMACÉUTICA GMP

ENCUENTRE SU MOMENTO

DOS FORMULACIONES PARA DISFRUTAR DE LA TRANQUILIDAD

L-THEANINE 200 MG

- 200 mg de L-Theanina pura, del té verde (*Camellia sinensis*).
- Una cápsula al día.
- Rápida liberación.
- Suministro para 60 días.
- No testado en animales. Apto para V y VV.

L-THEANINE COMPLEX

- L-Theanina pura con bálsamo de limón (*Melissa Officinalis*).
- Con ácido pantoténico, biotina y ácido fólico.
- Una cápsula al día.
- Suministro para 60 días.
- No testado en animales. Apto para V y VV.

L-THEANINE & LEMON BALM COMPLEX

Includes L-theanine for the nervous system, pantothenic acid for mental performance and lemon balm for amino acid synthesis.

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: https://lamberts.es
Hechos en UK bajo estándares farmacéuticos GMP - Desde 1989 de venta en establecimientos acreditados de toda España - @lamberts_nutrition

nua biological

nuaDHA® UISION

EL APOYO IDEAL PARA PROBLEMAS VISUALES ASOCIADOS A LA EDAD

Nutre y protege el sistema visual con Luteína, Zeaxantina y DHA



yo en sus tratamientos. Para aumentar su espectro funcional ya hay en el mercado formulaciones que utilizan la **hormesis** y la **xenohormesis**, que no tan solo mejoran la absorción de los nutrientes incluidos en la composición, sino que también actúan sobre el entorno interno del organismo ayudando a optimizar las condiciones generales y con ello activando nuestros propios sistemas de reparación y longevidad, por ejemplo, reduciendo la inflamación y los efectos del estrés oxidativo y equilibrando la microbiota y con ello la fortaleza del eje cerebro intestino.

Un paso más allá es el avance en el uso de los complementos alimenticios en la acción **epigenética** y su papel en la **nutrigenética**. Los complementos alimenticios pueden actuar como moduladores epigenéticos, activando o silenciando genes sin alterar la secuencia del ADN. Por su parte, la nutrigenética permite personalizar la suplementación basándose en el ADN de cada individuo indicando qué dosis exactas de nutrientes necesita el organismo para compensar sus propias debilidades genéticas frente al riesgo de enfermedades crónicas.

Dicho de otra manera, los complementos alimenticios han evolucionado desde el aporte de nutrien-

tes para cubrir deficiencias (vivir), a ser apoyo de terapias con nutrientes en dosis específicas (corrección de afecciones), hasta ayudarnos a vivir más y mejor. Hemos pasado de la naranja como aporte de vitamina C, a los comprimidos de ácido ascórbico, para luego añadirle bioflavonoides cítricos para aumentar su absorción y finalmente combinándolo con polifenoles y el vinagre de manzana para que ayuden a fortalecer las células y a reforzar el eje cerebro intestino.

La importancia de la investigación científica

El avance de la investigación en nutrición y su papel en la salud está permitiendo conocer no tan solo qué efecto generalizado puede tener un determinado nutriente, sino también saber por qué. La evidencia científica permite identificar con mayor precisión qué sustancias pueden aportar beneficios, en qué dosis y para qué perfiles de población. Este conocimiento favorece un uso más eficaz, eficiente y seguro. Por otro lado, la investigación permite fundamentar el uso de nuevos nutrientes que anteriormente eran desconocidos o basados exclusivamente en el uso tradicional y más aún, permite desarrollar nuevas presentaciones de nutrientes amparados por patentes que demues-

tran la mejora en la absorción de los principios activos. Todo este conocimiento favorece un uso más amplio, eficaz, eficiente y seguro de los complementos alimenticios.

Así pues, podemos decir que en la actualidad hay complementos con evidencia científica prometedora pero aún insuficiente y cada vez más complementos alimenticios con evidencia científica sólida para determinadas indicaciones. En todo caso la calidad y cantidad de esa investigación va en aumento y es muy superior a lo que muchas personas pueden intuir.

Para finalizar

No hay que olvidar que la alimentación es la base de la salud y que los complementos alimenticios no son medicamentos, pero pueden ayudar a que la bioquímica del organismo trabaje mejor. Tampoco hay que olvidar que nuestra salud también depende de nuestros hábitos, rutinas y decisiones diarias.

Si utilizamos complementos alimenticios, es recomendable que estén formulados de forma equilibrada, 100 % naturales, de las mejores fuentes posibles, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas



123rf Limited@tibanna79

son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos, así como mujeres embarazadas o en período de lactancia, deben consultar a un profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio. Los naturales y ecológicos ofrecen ventajas relacionadas con la absorción y el respeto ambiental, mientras que los sintéticos pueden ser más accesibles por su precio.

¡Los complementos alimenticios pueden ayudar al enfoque integrativo del cuidado de la salud! ■



**SORIA[®]
Natural**

PARA TODA
LA FAMILIA

**SORIA[®]
Natural**

210064.0

MUCOSOR

VÍAS RESPIRATORIAS*



N-ACETILCISTEÍNA, VITAMINA C, PROPÓLEO,
GORDOLOBO, TOMILLO y COBRE

DESPEJAY RESPIRA





RECOMENDADO POR

Laboratorios
YnsadietLABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.comMontse Mulé,
Editora
elbotiquinnatural.com

Liposomados: innovación clave para mejorar la absorción

La investigación en nuevas tecnologías de formulación, como la tecnología liposomal, abre nuevas posibilidades para proteger los ingredientes activos durante el proceso digestivo y favorecer su **biodisponibilidad, estabilidad y tolerancia gastrointestinal**.

Entre el momento en que ingerimos un complemento y aquel en el que el organismo puede utilizar sus componentes existe un proceso complejo. Los ingredientes deben conservar sus propiedades, superar las distintas condiciones del aparato digestivo y alcanzar las condiciones adecuadas para su absorción. En este recorrido, factores como la **acidez gástrica, la actividad enzimática, la solubilidad del compuesto y su estabilidad química** pueden influir en la cantidad de ingrediente activo que finalmente queda disponible.

Algunos ingredientes son especialmente sensibles a la oxidación, a las variaciones de pH o a la acción de las enzimas digestivas. Otros presentan dificultades relacionadas con su solubilidad o con su capacidad para atravesar las barreras biológicas implicadas en la absorción. Estas limitaciones explican por qué dos formulaciones que contienen una cantidad similar de un mismo ingrediente pueden presentar comportamientos diferentes.

Tecnología liposomal

Los liposomas son estructuras microscópicas formadas principalmente por fosfolípidos, moléculas de natura-



123rf Limited@bobakphoto

leza lipídica que también desempeñan una función esencial en las membranas celulares. Su organización permite formar pequeñas vesículas capaces de incorporar determinados ingredientes activos, ya sea en su interior o asociados a su estructura, dependiendo de las propiedades del compuesto.

Esta capacidad de encapsulación ofrece una oportunidad para diseñar formulaciones que protejan determinados nutrientes frente a factores que podrían alterar su integridad durante el almacenamiento o el tránsito digestivo.

Biodisponibilidad: aprovechar mejor lo que se ingiere

La biodisponibilidad hace referencia a la fracción de una sustancia que llega a la circulación sistémica en una forma que permite su disponibilidad para el organismo.

La cantidad ingerida, por tanto, no siempre coincide con la cantidad que termina estando disponible. En-

tre ambas intervienen factores relacionados tanto con el propio ingrediente como con la formulación y la respuesta fisiológica de cada persona.

La encapsulación liposomal busca contribuir a mejorar este proceso mediante la protección del compuesto y la modificación de sus condiciones de presentación y transporte.

Tolerancia digestiva

Determinados ingredientes pueden generar molestias digestivas en algunas personas, dependiendo de su naturaleza, la cantidad administrada, la formulación y las características individuales. La tecnología liposomal puede contribuir, en determinadas formulaciones, a reducir la exposición directa del compuesto a ciertas condiciones del medio digestivo.

Mejorar el valor de cada ingrediente

La investigación en nuevas tecnologías de formulación está contribuyendo a ampliar las posibilidades de

Liposovit® Vitamina C Direct



Laboratorios Ynsadiet presenta Liposovit® Vitamina C Direct, un complemento alimenticio con tecnología liposomal y 420 mg de vitamina C por sobre. La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Su granulado de rápida disolución y sabor a limón puede tomarse directamente o disuelto en agua. Se presenta en envases de 15 sobres, con una toma diaria. Apto para veganos y sin gluten.

Marca

Laboratorios Ynsadiet

Empresa

Laboratorios Ynsadiet, S.A.
www.ynsadiet.com

desarrollo de los complementos alimenticios. Proteger los ingredientes durante su recorrido digestivo, favorecer su biodisponibilidad y estudiar su tolerancia son objetivos que requieren soluciones específicas, conociendo científico y controles de calidad rigurosos. La **tecnología liposomal** destaca por su potencial para combinar encapsulación y protección en un mismo sistema, ofreciendo nuevas oportunidades para optimizar determinadas formulaciones. ■

NOVEDAD

Liposovit®

MAYOR BIODISPONIBILIDAD MÁS EFICIENTE

15 SOBRES BUCODISPERSABLES / EXQUISITO SABOR

Laboratorios
Ynsadiet



Frente a la gripe y el resfriado, cuida tus defensas

El resfriado es una enfermedad vírica leve que provoca mocos, tos, dolor de garganta y malestar, y desaparece por sí solo en pocos días. La gripe, en cambio, suele comenzar de forma más repentina y puede causar fiebre alta, tos, dolor de cabeza y malestar general. En España, durante la temporada 2024-2025 se estimaron 1,71 millones de casos de gripe y 33.600 hospitalizaciones, según datos del Ministerio de Sanidad.

Alimentación y suplementos

Una alimentación variada y equilibrada proporciona las vitaminas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario en esta época del año. Las vitaminas C y D, el zinc, el hierro y el selenio son esenciales en la respuesta inmunitaria.

Cuando la alimentación no cubre determinadas necesidades o existen circunstancias que pueden aumentar los requerimientos (altas cargas de trabajo, estrés, déficits nutricionales, inmunodepresión o el mismo envejecimiento), la suplementación puede convertirse en nuestro aliado.

Plantas medicinales para el sistema inmune

Diversas plantas medicinales y compuestos naturales han sido estudiados por su papel frente a las infecciones respiratorias leves. Entre los suplementos orientados a cuidar las defensas durante el invierno destacan:



123rf Limited@kzenon

Los **arabinogalactanos** y los **betaglucanos**. Se trata de compuestos de origen natural estudiados por su capacidad para interactuar con diferentes mecanismos relacionados con la respuesta inmunitaria. Los betaglucanos están presentes, entre otros, en determinados cereales, hongos y levaduras, mientras que los arabinogalactanos se encuentran en diferentes especies vegetales, como el alerce (*Larix occidentalis*).

La **equinácea** es una de las plantas medicinales más conocidas y empleadas en la fitoterapia moderna para el cuidado del sistema inmunitario.

La Agencia Europea de Medicamentos (EMA) contempla determinadas preparaciones de *Echinacea purpurea* para la prevención y el tratamiento a corto plazo del resfriado común, mientras que determinadas preparaciones de flor de saúco (*Sambucus nigra*) pueden utilizarse, según la EMA, para aliviar los primeros síntomas del resfriado. En ambos casos, las indicaciones dependen de la preparación concreta y es especialmente importante elegir extractos de equinácea estandarizados.

Otra planta menos conocida, pero muy efectiva, es el **androgra-**

fis, utilizado tradicionalmente en países asiáticos para el tratamiento de dolor de garganta, gripe y otras infecciones del tracto respiratorio superior. La OMS destaca su uso en la prevención y el tratamiento sintomático de las afecciones de vías respiratorias altas, como el resfriado común, la sinusitis no complicada, la bronquitis y la faringoamigdalitis.

También los **probióticos**, sobre todo algunas cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, se han estudiado por su relación con la microbiota intestinal y la regulación de la respuesta inmunitaria. Sus efectos dependen de la cepa, la dosis y la formulación utilizada.

Hábitos que protegen tus defensas

La suplementación debe entenderse como un complemento y no como un sustituto de unos hábitos saludables. El control del estrés es especialmente decisivo, puesto que mantener unos niveles altos de cortisol de forma crónica tiene un gran impacto en nuestras defensas. En adultos, se recomienda dormir aproximadamente entre 7 y 9 horas cada noche. Los horarios regulares de sueño, reducir el uso de pantallas antes de acostarse y disponer de un ambiente adecuado para descansar puede favorecer un sueño reparador. En cuanto a la actividad física, es aconsejable realizar actividades al aire libre como caminar, correr, nadar, practicar yoga o realizar ejercicios de fuerza, priorizando el contacto con la naturaleza. ■



vitalart

REFUERZA TUS DEFENSAS ESTE OTOÑO CON VITALART

Cuida tu sistema inmunitario con una fórmula completa de vitaminas, minerales y nutrientes seleccionados para acompañarte durante los meses de otoño e invierno.



Distribuido en España por:



T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es



Si quieres dar a conocer
tu producto entre la comunidad
de dietistas-nutricionistas,
médicos y farmacéuticos...

...te ofrecemos un planazo,
en Madrid, para el 20 y 21
de octubre de 2027.

La edición de 2027 será en MEEU
(Madrid Exposiciones y Evento Urbanos).
Estación de Chamartín, s/n, Planta Ático,
Chamartín, 28036 Madrid.



Prepara el sistema inmunitario ante el cambio de estación

Cuando hace frío permanecemos más tiempo en espacios interiores y compartimos el mismo aire con otras personas, el entorno perfecto para la propagación de los virus. Esto, sumado a la combinación de factores ambientales, como el frío o la baja humedad, y factores sociales, como pasar más tiempo en interiores y una menor ventilación, ayuda a explicar la importancia de mantener hábitos saludables durante el invierno.

Para cuidar del sistema inmunitario y mantenerse bien durante los meses de invierno, pueden seguirse algunos hábitos. Por ejemplo, aprovechar la luz solar siempre que sea posible para ayudar a mantener unos niveles adecuados de vitamina D, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

También mantenerse activo, dormir bien y controlar el estrés. Seguir una dieta saludable y equilibrada y beber suficiente agua ayuda a mantener el organismo en buenas condiciones. Por último, practicar una buena higiene, sin olvidarse de lavarse las manos con frecuencia, sobre todo en momentos de mayor vulnerabilidad del sistema inmune.



La importancia de la alimentación

La alimentación es importante para el sistema inmunitario en invierno porque proporciona al organismo energía y los nutrientes necesarios para funcionar y defenderse frente a las infecciones. Durante los meses más fríos podemos priorizar platos calientes, frutas y verduras.

Como apoyo a una alimentación saludable, rica y variada, podemos incorporar alimentos y especias que aportan compuestos de interés nutricional. Por ejemplo, Naturitas propone la cúrcuma y el jengibre en polvo, que pueden utilizarse en diferentes preparaciones y bebidas; los frutos secos y semillas, como las nueces de Brasil y las semillas de calabaza, que aportan minerales, grasas saludables, proteínas y otros nutrientes; y la kombucha de jengibre y limón.

Complementos como apoyo

En ocasiones podemos recurrir a complementos para apoyar el aporte

Durante los meses más fríos podemos priorizar platos calientes, frutas y verduras

de determinados nutrientes. Estos no sustituyen a la dieta y su elección debe adaptarse a las necesidades de cada persona. Entre ellos destacan los de vitaminas, que participan en el funcionamiento de las defensas. La Vitamina C 1000 mg con acción retardada y la Vitamina D3 de Naturitas Essentials son una opción para ayudar al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

También se puede recurrir a productos a base de plantas tradicionalmente utilizadas para apoyar las defensas. Por ejemplo, la Equinácea de Naturitas es un complemento a base de la raíz de esta planta que ayuda a fortalecer-

las, protegiendo el organismo de agentes externos y favoreciendo su eliminación.

Otro producto interesante es el extracto de própolis de Naturitas Essentials. El própolis es la sustancia que las abejas recogen de diferentes plantas y usan en la colmena. Contiene flavonoides y otros polifenoles y se usa tradicionalmente como apoyo al bienestar de la garganta y las vías respiratorias.

También existen complementos que combinan nutrientes y compuestos vegetales como apoyo durante esta época del año. Es el caso de Quer-C Complex de Essentials Plus, que combina quercetina, vitamina C, hesperidina, rutina y bromelaína.

Si finalmente aparece una infección respiratoria, existen productos como la N-acetilcisteína (NAC) de Naturitas Essentials que es un precursor del glutatión, uno de los principales antioxidantes endógenos del organismo. ■



NATURITAS
essentials

La base de tu bienestar natural

Cuida tu bienestar de forma natural y consciente

Suplementos, alimentación saludable, cosmética natural y aceites esenciales para cada etapa de tu vida

-15% EXTRA* en toda la marca

Cupón: BOTIQUIN15



INSTAGRAM



*Promoción válida del 01/11/2026 al 30/11/2026 o hasta fin de existencias en toda la marca Naturitas Essentials.

¡Escanear y descubrir más!

Síguenos en @naturitas.es



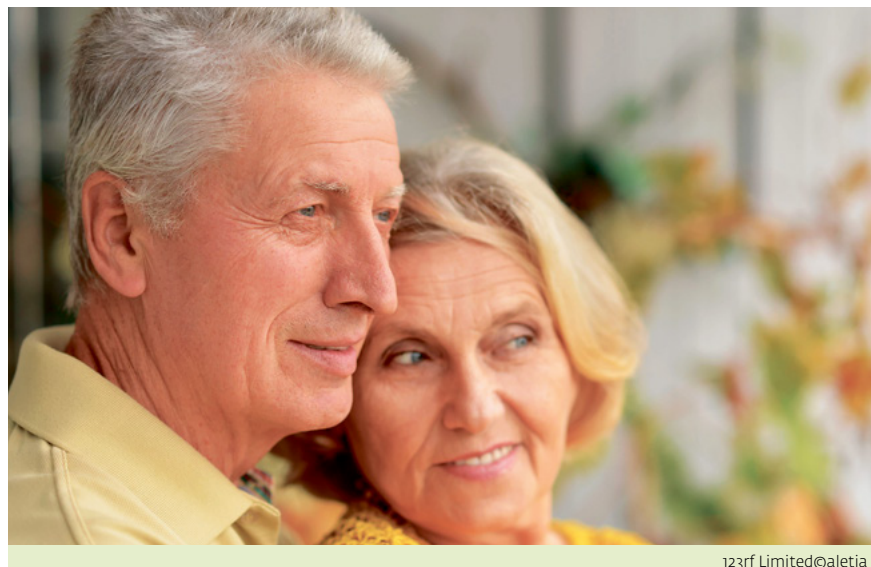
Omega-3 y longevidad: la evidencia científica convierte esta grasa esencial en un marcador de salud

Durante décadas, la narrativa sobre el omega-3 ha sido simple: es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. Sin embargo, la investigación reciente ha ido mucho más allá. Hoy la ciencia lo posiciona no solo como un nutriente beneficioso, sino como un modulador biológico del envejecimiento y de la longevidad.

La pregunta ya no es si el omega-3 es útil, sino cuánto influye en los años que vivimos y, sobre todo, en la calidad de esos años.

El índice de omega-3: un nuevo signo vital

Uno de los avances más relevantes e innovadores ha sido la validación del índice de omega-3, que mide el porcentaje de EPA y DHA — los dos ácidos grasos clave— en las



123rf Limited@aletia

membranas de los glóbulos rojos, es decir, en eritrocitos. Este marcador refleja el estatus real en los tejidos, algo que no siempre se puede saber preguntando cuánto pescado se consume.

Valores en este índice por debajo del 4 % se asocian a mayor riesgo; entre 8 % y 11 % se vinculan con menor mortalidad cardiovascular y global. Por tanto, no importa solo “comer pescado”, sino cuánto omega-3

de ese pescado llega realmente a las células, y está disponible para modular los procesos biológicos.

Un análisis publicado en 2021 en el *American Journal of Clinical Nutrition*, con datos de la cohorte de Framingham, mostró que un índice bajo predice mortalidad prematura con una potencia estadística comparable a grandes factores de riesgo clásicos, incluido el tabaquismo. Esto no significa que ambos riesgos sean equivalentes en magnitud absoluta, sino que el índice emergía como predictor robusto incluso tras ajustar por parámetros como la edad, el sexo, la tensión arterial o la diabetes. El omega-3 pasa así de ser suplemento opcional a biomarcador sistémico o parámetro relevante para la prevención a medio y largo plazo de las enfermedades relacionadas con el envejecimiento.



EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

Aceite de Rosa Mosqueta 100 % Puro, de Dr. Organic

Un auténtico elixir natural para revitalizar la piel. Este aceite 100 % orgánico, certificado COSMOS Organic, es rico en ácidos grasos esenciales y antioxidantes. Nutre intensamente, mejora la elasticidad y ayuda a atenuar la apariencia de cicatrices, manchas y líneas de expresión. Ideal para devolver a la piel su suavidad, luminosidad y vitalidad natural.



- **Certificado:** COSMOS Organic
- **Marca:** Dr. Organic | www.drorganic.es
- **Empresa:** Paudiet Productos Naturales, S.L.

NAD+ Resveratrol, de El Granero

Pensado para potenciar la vitalidad celular y acompañar un envejecimiento saludable. Combina nicotinamida ribósido, precursor del NAD+ que participa en la producción de energía celular, con resveratrol, un potente antioxidante de origen natural. Con polvo de pimienta negra, rico en piperina, que favorece su absorción. Diseñado para ayudar a combatir el estrés oxidativo, activar las enzimas antienviejecimiento y apoyar el cuidado de las células.



- **Marca:** El Granero | www.elgranero.com
- **Distribución:** Biogran, S.L.

Magnexa, de FDB Laboratorios

Magnexa es una gama de complementos alimenticios con distintas formas de magnesio para adaptar la suplementación a las necesidades de cada persona. La línea incluye citrato, bisglicinato, malato y Magtein® L-treonato de magnesio, además de la fórmula MG Complex.

El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

MG Complex combina cuatro sales: bisglicinato, malato, citrato y taurato. La gama se presenta en envases de 90 comprimidos o cápsulas, según la fórmula.



- **Marca:** FDB Laboratorios | www.fdblabs.eu
- **Empresa:** Fitoinnova, S.L. | www.fitoinnova.com



El reloj epigenético: un freno medible al envejecimiento biológico

Envejecemos en edad y también en nuestros tejidos. Los relojes epigenéticos estiman la edad biológica a partir de patrones de metilación del ADN; cuando esta edad supera a la cronológica (los años que tenemos), el riesgo de enfermedad aumenta.

Un estudio publicado en 2025 en *Nature Aging*, derivado del ensayo DO-HEALTH, evaluó durante tres años el efecto combinado de vitamina D, 1 g diario de omega-3 y ejercicio ligero en mayores de 70 años. El grupo intervención mostró un enlentecimiento pequeño pero medible del reloj biológico: entre tres y cuatro meses respecto al control. Lo cual resulta muy interesante.

Aunque es un freno discreto, y el efecto fue resultado de la intervención combinada, refuerza la idea de que la longevidad no depende de un único nutriente aislado y de que el papel del omega-3 podría ser realmente interesante.

La arquitectura del cerebro en la mediana edad

El deterioro cerebral comienza décadas antes de los síntomas. En torno a los 40 y 50 años, el estilo de vida deja huellas en la estructura cerebral, especialmente en el hipocampo, clave para memoria y aprendizaje.

Un trabajo publicado en 2022 en *Neurology* analizó adultos de mediana edad (media 46 años) y relacionó sus niveles de omega-3 con resonancias magnéticas. Quienes tenían

mayor estatus de omega-3 en sus células mostraban mayor volumen hipocampal, mejor integridad de la materia blanca y mejor rendimiento en función ejecutiva y velocidad de procesamiento.

El omega-3 no aumenta la inteligencia de forma inmediata; contribuye a construir y preservar reserva cerebral. Parte de este efecto se explica por su papel en la fluidez de las membranas neuronales y en la regulación de procesos inflamatorios que, cuando se cronifican, aceleran el deterioro.

El desequilibrio silencioso: la proporción omega-6 / omega-3

El omega-3 compite con el omega-6 por las mismas enzimas metabólicas. El problema es que la dieta occidental ha disparado el consumo de omega-6 —principalmente a través de aceites refinados y ultraprocesados— mientras la ingesta de fuentes marinas de omega-3 permanece baja.

El resultado es un ratio o proporción omega-6/omega-3 elevado que favorece un entorno donde el omega-6 predomina, activando un terreno proinflamatorio de fondo, conocido como *inflammaging*. Esta inflamación silenciosa no da síntomas clásicos inflamatorios como el dolor, pero altera progresivamente vasos sanguíneos, tejido graso y cerebro, en parte por el desequilibrio en las moléculas derivadas de estos ácidos grasos que regulan la inflamación, llamadas prostaglandinas.

Datos del UK Biobank muestran que quienes presentan el ratio más alto en plasma de omega-6 tienen

mayor mortalidad total y cardiovascular. El ratio de nuestros ancestros humanos se estima cercano a 1:1; el promedio occidental actual oscila entre 15:1 y 20:1.

Mejorar el equilibrio no implica eliminar los omega-6, sino reducir aceites muy refinados y ultraprocesados y aumentar pescado azul, marisco, algas, frutos secos y semillas como las nueces o la chía.

De la evidencia a la práctica: dosis, fuentes y seguridad

Las grandes cohortes y ensayos clínicos indican que consumir pescado azul dos o tres veces por semana puede permitir alcanzar un índice razonable de omega-3 en muchas personas, siempre que la dieta no sea excesivamente rica en grasas refinadas. Cuando no es posible, la suplementación con 500–1.000 mg diarios de EPA+DHA es la franja más estudiada en prevención general.

No obstante, si queremos abordar de una forma proactiva y preventiva y tener un impacto real sobre los parámetros relacionados con la longevidad, la recomendación estaría en línea con llegar a los 2 g diarios, para ello la suplementación es la mejor aliada.

Algunos ensayos en población general con ingesta basal adecuada han mostrado efectos modestos o neutros, lo que sugiere que el beneficio depende del punto de partida, de las dosis de uso y de la pureza del omega-3 suministrado. En personas con niveles bajos de inicio o mayor riesgo cardiovascular, la evidencia tiende a ser más consistente.

La evidencia, además, sugiere que el verdadero punto de atención en lo referente a actividad real en longevidad está en índices de omega-3 adecuados. Por eso, el enfoque más sensato es medir, analizar y ajustar, buscando un rango óptimo de % de omega-3. Idealmente alrededor del 8-11 %, como se ha comentado anteriormente, sin sobrepasar el 12 %. Según la EFSA, las dosis seguras de administración se estiman en hasta 5 g al día, sin contemplar ningún riesgo asociado a dicha dosis.

La calidad importa mucho: los aceites de pescado son sensibles a la oxidación. Priorizar alimento completo y, si se suplementa, elegir productos con controles de pureza y buena conservación es coherente con la evidencia.

El omega-3 como inversión en tu biología

La evidencia acumulada dibuja un mensaje claro: el omega-3 no es un recurso exclusivo para personas mayores ni un simple suplemento cardiovascular. Es un nutriente esencial cuya presencia o ausencia influye en la velocidad de envejecimiento celular, en la arquitectura cerebral en mediana edad y en el riesgo de mortalidad por causas que van más allá del corazón.

La longevidad no depende de una única decisión, pero comienza antes de lo que pensamos. Y el omega-3, integrado en un estilo de vida coherente y procedente de fuentes de calidad, es una de las palancas con mayor respaldo científico. ■



NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

15%
en toda
la gama código*
EBN15



Oferta válida hasta 30/11/2026

LA INVERSIÓN CIENTÍFICA EN TU BIOLOGÍA PARA UNA LARGA VIDA

- ✓ 100% aceite de pescado o de algas con AOVE ecológico
- ✓ Altas dosis de EPA y DHA
- ✓ Omega-3 en forma natural de triglicéridos y alta pureza
- ✓ 2.000 mg de Omega-3 por día





Uñas encarnadas en niños: prevención y cuidados

Las uñas encarnadas son un problema relativamente frecuente en la infancia y la adolescencia. Aunque suelen afectar al dedo gordo del pie, pueden aparecer en cualquier dedo y causar dolor, inflamación e incluso infección si no se tratan a tiempo.

En la mayoría de los casos, las uñas encarnadas pueden prevenirse con un cuidado adecuado de las uñas y usando un calzado apropiado.

¿Qué es una uña encarnada y por qué aparece?

Cuando uno de los bordes de la uña crece hacia dentro y se introduce en la piel que la rodea, hablamos de uña encarnada. Con frecuencia las uñas encarnadas irritan e inflaman la piel, que se pone roja, se hincha y puede doler.

Las uñas se encarnan casi siempre porque se cortan mal (demasiado o con las esquinas redondeadas), lo que facilita que, al crecer, la uña se incurve y se incruste en la piel.

Otro factor que facilita este problema es el uso de zapatos demasiado estrechos o pequeños, que ejercen presión sobre los dedos.



123rf Limited@margaritayoung

Algunas personas tienen uñas más curvadas o una forma particular de los dedos que las hace más propensas a desarrollar este problema. Las uñas encarnadas pueden ocurrir a cualquier edad, pero son más frecuentes en la infancia porque las uñas crecen más rápido.

¿Cómo reconocer una uña encarnada?

Una uña encarnada se identifica fácilmente porque la piel que

rodea esa uña está roja, hinchada y caliente. Al principio el niño o niña afectado quizá solo note molestias al ponerse los zapatos o al caminar, pero con los días, si no se soluciona, el dedo va a doler continuamente.

Si se produce una infección, puede aparecer supuración (pus), incluso sangrado, además de aumento del dolor y la hinchazón.

¿Se pueden tratar en casa?

Si la uña está recién encarnada, puede intentar revertirse en casa. Sumergir el pie en agua templada con sal puede ayudar a reblandecer la uña y que se despegue progresivamente de la piel. Después del baño y la limpieza se puede aplicar un antiséptico como la clorhexidina. Durante el resto del día hay que mantener el pie limpio y seco y evitar el calzado apretado (mejor dejar el pie al aire todo lo posible).

No se debe manipular repetidamente la zona ni intentar arrancar fragmentos de uña.

¿Cuándo debemos consultar al especialista?

Si existe dolor intenso, o aparece pus, sangrado o la hinchazón va aumentando con los días, hay que acudir al pediatra o a un podólogo infantil para recibir un tratamiento adecuado, que incluirá una crema con antibióticos y otras medidas. A veces puede ser necesario extirpar parte de la uña afectada.

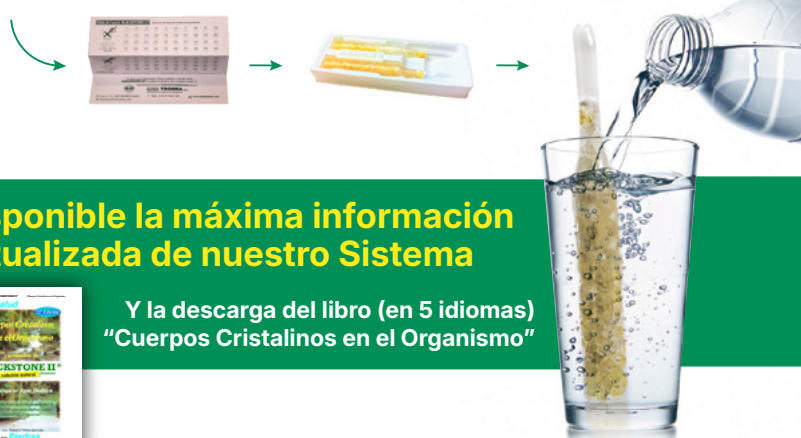
Los niños y niñas que padezcan uñas encarnadas recurrentes deberían visitar a un podólogo infantil para identificar y corregir los factores que están facilitando este problema. El podólogo puede enseñarnos a cortar correctamente las uñas, a mantener los pies limpios y bien cuidados y a elegir el tipo de calzado más adecuado para cada niño o niña.

Prevenir las uñas encarnadas

La mayoría de las uñas encarnadas pueden prevenirse:

- Cortando las uñas rectas, sin redondear los bordes ni cortándolas a ras de piel. Hay que revisar periódicamente los pies de los niños y cortar las uñas en cuanto sea necesario.
- Utilizando calzado de la talla adecuada y aumentando de número en cuanto la niña o el niño lo necesite.
- Manteniendo los pies limpios, secos y cambiando los calcetines diariamente, y siempre además tras el deporte o cualquier otra actividad que haya producido sudoración, o introducido suciedad en los pies. ■

SLACKSTONE II® la solución natural para preparar Agua Dialítica



Disponible la máxima información actualizada de nuestro Sistema



Y la descarga del libro (en 5 idiomas)
"Cuerpos Cristalinos en el Organismo"

www.slackstone.com

LAB YBORRA, S.L.
Laboratorio de Aplicaciones Biológicas

Luis I, 70 - 28031 MADRID (España)
(+34) 913 803 285 | (+34) 680 426 033
labyborra@slackstone.com

EL BOTIQUÍN DEL MES

Omega 3 Zentrum Meta-Cardio, de Laboratorios Ynsadiet

Laboratorios Ynsadiet presenta Omega 3 Zentrum Meta-Cardio, una fórmula concentrada de omega-3 con 670 mg de EPA + DHA en una sola cápsula diaria, vitamina E y el valor añadido del sello IFOS. Recomendado para personas que buscan una fórmula concentrada y que valoran la calidad del omega-3. Ideal para cuidar la salud cardiovascular y en dietas con bajo aporte de omega-3.



- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A. | www.ynsadiet.com



Conocer bien el uso oral de los aceites esenciales, para utilizarlos mejor

Cuando hablamos de ingerir aceites esenciales, es normal que aparezcan dudas. ¿Se pueden tomar? ¿Son seguros? ¿Por qué tanta precaución si son naturales?

La respuesta está en su naturaleza: un aceite esencial es natural, pero concentrado. Está formado por numerosas moléculas químicas —y químico no significa artificial— capaces de producir una actividad real. El aceite esencial de orégano es un buen ejemplo. Su interés se debe, en parte, al carvacrol, un monoterpeno fenólico con actividad antimicrobiana. Por eso no se trata de tener miedo, sino de entender que unas pocas gotas no son comparables a utilizar la planta como especia a nivel culinario; veamos algunos mitos al respecto.

Verdadero o falso

- “Cuanto más carvacrol tenga, más eficaz será.” Falso. Una concentración más alta no significa automáticamente un efecto mayor. Actualmente no existe un porcentaje terapéutico mínimo de carvacrol establecido para suplementos humanos. Los rangos conocidos ayudan a controlar la calidad, pero más concentración no implica más eficacia.
- “Si son solo unas gotas, puedo tomarlas directamente.” Falso. El carvacrol es una molécula fenólica y potencialmente irritante,



123rf Limited@nadejdazaharevskaja

No ingerimos simplemente “unas gotas de una planta”; administramos moléculas bioactivas

te, por lo que tomar aceite esencial de orégano directamente puede irritar las mucosas.

- “Si lo pongo en agua, ya está diluido.” Falso. Aceite y agua no se mezclan. Aunque al agitarlo parezca dispersarse, vuelve a agruparse. Para la vía oral se necesitan vehículos adecuados, como medios oleosos o sistemas encapsulados.

Esta lógica sirve para otros aceites esenciales. En salud respiratoria no todo consiste en “descongestionar”. También interesa cuidar las mucosas, controlar la inflamación y acompañar la respuesta inmunitaria. Aquí destaca el 1,8-cineol o eucaliptol, característico de determinados eucaliptos, por su acción sobre las secreciones respiratorias y la inflamación de la mucosa. Otros perfiles químicos, como algunos tomillos o la ravintsara, pueden actuar sobre garganta, mucosas o defensas.

Y quizá esa sea la idea más importante: no ingerimos simplemente “unas gotas de una planta”; administramos moléculas bioactivas. Conocer la especie, el quimiotipo, la composición, la dosis, el vehículo y la duración marca la diferencia entre usar un aceite esencial porque “es natural” y utilizarlo con criterio.

Aromacaps de Orégano, de Terpenic



Orégano concentrado, estandarizado y preciso. Las Aromacaps de Orégano aportan aceite esencial de *Origanum vulgare* QT carvacrol estandarizado al **80 % de carvacrol**, junto a sus compuestos naturales timol y p-cimeno.

Esta combinación permite aprovechar de forma controlada y uniforme las propiedades del orégano, convirtiéndolo en un gran aliado para **acompañar el equilibrio microbiológico y el bienestar intestinal y digestivo**.

Marca

Terpenic

Empresa

Terpenic Lab, S.L.
www.terpenic.com

No hay que tener miedo a la vía oral. Hay que darle la importancia que merece. El potencial de los aceites esenciales explica por qué vale la pena conocerlos bien. ■

MAGNEXA

MAGNESIO BIODISPONIBLE PARA CADA NECESIDAD

¿DESCANSO, ENERGÍA
O RENDIMIENTO?
DALE A TU CUERPO
LO QUE NECESITA

fdblaboratorios.es

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA





Comparando máscaras para pestañas

Eugène Rimmel fue un químico y perfumista francés que en 1869 empezó a comercializar una máscara de pestañas compuesta de polvo de carbón y vaselina. En ese momento se consideró como la primera fórmula “no tóxica” pues estaba libre de metales pesados como el plomo o el mercurio. El éxito fue tan grande que su apellido quedó ligado como nombre genérico para las máscaras de pestañas. Al principio era un producto sólido, en forma de pastilla de jabón, que debía frotarse con un cepillo humedecido para formar la pasta que se aplicaba a las pestañas.

Actualmente se comercializan en formato de emulsiones ya listas para usar. La emulsión se compone de una **fase acuosa**, principalmente agua, una **fase oleosa** que puede ser un aceite o una cera, tanto natural como sintético, una **sustancia emulsionante** para darle estabilidad, pigmentos, **agentes activos** para el cuidado de las pestañas y **conservantes**.

En las formulaciones convencionales la fase oleosa está compuesta principalmente por siliconas y acei-

tes minerales, aunque es frecuente encontrar una mezcla que también incluya aceites vegetales.

Las **siliconas** se usan porque son mucho más fáciles de manejar en las formulaciones que los aceites o las ceras vegetales, crean de forma sencilla una película sobre la pestaña y son resistentes al agua. Además, se obtienen texturas ligeras y no grasas, que son muy apreciadas por las personas usuarias. Se distinguen en el listado INCI de ingredientes por su terminación en -ona o -ano como la dimeticona, ciclometicona, ciclopentasiloxano, polisiloxano, etc. El problema de las siliconas es que algunas están clasificadas como disruptores endocrinos además de ser contaminantes ambientales persistentes, bioacumulativos y tóxicos.

Los **aceites minerales** como la parafina y el petrolatum (vaselina) tienen la única ventaja de que son muy baratos y aportan grandes beneficios a la industria cosmética. Obtenidos del petróleo, industria claramente contaminante, y con las ventajas de su estabilidad y el hecho



123rf Limited©jackf

de que no se oxidan, tienen la desventaja de que son prácticamente inertes y por tanto muy persistentes en el medio ambiente. Algunos además pueden llevar asociada contaminación por hidrocarburos aromáticos que son potencialmente cancerígenos.

Otros ingredientes controvertidos que se pueden encontrar en las máscaras de pestañas convencionales son los parabenos, fenoxietanol, PEGs, trietanolamina y colorantes azoicos.

ductos, no solo a la cosmética, por ejemplo, afecta también al conocido teflón de las sartenes, que es también un PFAS.

Las máscaras de pestañas son uno de los cosméticos más afectados por la presencia de PFAS, especialmente las formulaciones resistentes al agua (waterproof). Algunos estudios indican que más del 80 % de este tipo de productos contienen PFAS **sin que esté indicado en la etiqueta** ya que **no es un ingrediente sino un contaminante**.

El problema de los PFAS

Los **PFAS**, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, son contaminantes químicos persistentes y tienen efecto como disruptores endocrinos. Se caracterizan por contener flúor y hay más de 10.000 sustancias diferentes que se incluyen en esta categoría.

Algunas siliconas, como las fluorosiliconas, se consideran PFAS, aunque mayormente encontramos PFAS en las siliconas debido a contaminación producida en las fábricas por contacto con otros productos como el teflón o que llega a través de los aditivos, disolventes o agentes tensioactivos utilizados durante su síntesis química. La legislación de la UE está en proceso de restricción y prohibición de ciertos ingredientes PFAS, y varios países europeos han presentado una propuesta para restringir todos los PFAS a través del Reglamento REACH; esta propuesta está actualmente en evaluación; pero Francia ya se ha adelantado, pues desde el 1 de enero de 2026, los cosméticos que contengan PFAS ya no pueden fabricarse, importarse, exportarse ni comercializarse en el mercado francés. Esta prohibición francesa afecta a todo tipo de pro-

Ingredientes de la cosmética econatural

En las formulaciones econaturales se sustituyen las siliconas y aceites minerales por **aceites y ceras de origen natural** como la **cera de carnauba**, la **cera de abeja**, el **aceite de ricino**, el **aceite de jojoba** o la **manteca de karité**. Como emulsionantes se utilizan compuestos como la goma xantana, la lecitina o algunos derivados del aceite de oliva como Cetearyl Olivat y Sorbitan Olivat.

Los colorantes son todos de origen natural, principalmente los de origen mineral que se distinguen por iniciar su numeración con el 77.

Los conservantes son más suaves y sin riesgos para la salud como Potassium Hydroxide, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate.

Las fórmulas también pueden incluir ingredientes como aceites y extractos de plantas que favorezcan la salud de las pestañas, nutriendolas e hidratándolas para fortalecerlas y evitar que se caigan. Muchos aceites como el de **ricino**, **girasol** o el de **almendras dulces** cumplen ese cometido.

SIN ALCOHOL

WAYDIET
NATURAL PRODUCTS

ELIXIR DEL SUECO
LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de
59 plantas

FÓRMULA ORIGINAL
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

-MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES
-MAYOR ESTABILIDAD
-ENVASE MÁS SOSTENIBLE

EXTRACTO
BIO
100% VEGETAL

AMPOLLAS UNIDOSAS

ELIXIR DEL SUECO
ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO
COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS
SUPLENTO ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS
Concentrado activo de 59 plantas
Fórmula original
100% SIN Alcohol / SEM Alcohol

EXTRACTO
BIO
100% VEGETAL

AMPOLLAS UNIDOSAS 20X10ml

www.waydiet.com



Otro producto que se puede usar para las pestañas son los sérums específicos para cejas y pestañas. En cosmética natural existen algunos formulados exclusivamente por una mezcla de aceites vegetales, como ricino, aguacate y otros; todos ellos pueden ser ecológicos además de naturales. Estos sérums fortifican las pestañas y les dan volumen, con lo que evitan tener que usar máscara de pestañas para conseguir un efecto similar.

Una máscara de pestañas convencional podría contener:

Aqua, Acrylates/Ethylhexyl Acrylate Copolymer, Paraffin, Carnauba Wax, Moringa Oleifera Seed Oil, Ricinus Communis Seed Oil, Argania Spinosa Kernel Oil, Tetrasodium EDTA, Polyvinyl Laurate, CI 77000 (Aluminium Powder, CI 77007 (ULTRAMARINES), CI 77163 (Bismuth Oxychloride, CI 77266 (Carbon Black), CI 77288 (Chromium Oxide Greens), CI 77499 (Iron Oxides), CI 77510 (Ferric Ferrocyanide), CI 77742 (Manganese Violet), CI 77891 (Titanium Dioxide), BHT, Phenoxyethanol.

Esta fórmula contiene una cera y varios aceites vegetales y varios colorantes de origen mineral, pero tam-

bién otros ingredientes de origen petroquímico (los subrayados) que no se podrían aprobar en cosmética natural certificada.

Los colorantes que contiene la fórmula comienzan todos ellos con los números 77, es decir, que, en principio de origen mineral, pero no todos se pueden aprobar en cosmética natural certificada, como el Aluminium Powder y el Carbon Black, que se obtiene industrialmente a partir de diversos métodos como la combustión del gas natural.

Una máscara de pestañas econatural podría contener:

Aqua, Rubus Idaeus Fruit Water*, Copernicia Cerifera Wax*, Ricinus Communis Seed Oil*, Cetearyl Alcohol, Glyceryl Jojoba Esters, Camellia Sinensis Leaf Extract*, Silica, Iron Oxides (CI 77499), Titanium Dioxide (CI 77891), Ultramarines (CI 77007). Potassium Sorbate, Sodium Benzoate.

Los ingredientes marcados con * pueden ser ecológicos. La fórmula se basa principalmente en cera de carnaúba y aceite de ricino como fase oleosa, utilizando como fase acuosa no solo agua si no un hidrolato de frambuesa lo que tiene propiedades



123rf Limited@serezniy

tónicas y además aporta una fragancia suave de forma natural. Los pigmentos son de origen mineral y los conservantes, el potassium sorbate y el sodium benzoate, aunque no son naturales son idénticos a los encontrados de forma natural en algunas frutas. Ambos se utilizan también en alimentación.

Finalmente puede concluirse que **las máscaras de pestañas son un producto estético, dentro del campo de la llamada cosmética decorativa**. Es decir, no es necesario, como una crema hidratante o un gel de baño. Podemos vivir perfectamente sin aplicarnos máscaras de

pestañas, pero si se usa porque así nos sentimos mejor, sería una pena aplicarse siliconas, parabenos, etc. en las pestañas habiendo buenas alternativas naturales. ■



BiovidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

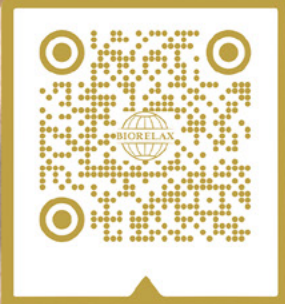




NO TODOS LOS CAMPOS MAGNÉTICOS SON IGUALES



Descubra los Campos Klein'sche®





Weleda lleva más de cien años cuidándonos desde el respeto por la naturaleza con ingredientes puros procedentes de la agricultura ecológica y biodinámica. Promueve proyectos de cultivo responsable y reduce sus emisiones con el objetivo de convertirse en una empresa neutra en CO₂. La cosmética eficaz y sumamente sensorial de Weleda tiene un enfoque holístico que busca el equilibrio entre cuerpo y mente.

¿Cómo elegís las plantas de cada fórmula?

En Weleda sabemos que la naturaleza es una fuente de alta eficacia, por eso gracias a nuestro profundo conocimiento de más de 100 años, elegimos cada planta por sus propiedades, su afinidad con la piel y su capacidad para ofrecer resultados visibles.

Como laboratorio que somos, investigamos el potencial del mundo vegetal con rigor, estudiamos cada activo botánico en profundidad y lo

María Garnica (Weleda): “La cosmética natural ya no se valora solo por su origen, sino por su eficacia”

transformamos en fórmulas de alto rendimiento.

En ese sentido, activos como la genciana azul o la granada reflejan muy bien esa visión: plantas con un beneficio cosmético claro y un enorme potencial cuando se formulan con precisión.

¿Cuán efectiva es la caléndula? ¿Y la malva blanca? ¿Qué nos puede decir de la granada?

Caléndula y malva blanca reflejan muy bien la sabiduría de Weleda en el cuidado de las pieles delicadas. Y la Granada es un gran ejemplo de esa unión entre naturaleza y ciencia cosmética, tiene una alta eficacia antioxidante y un alto poder reafirmante, pero lo hemos formulado en un cuidado facial de última generación junto a ingredientes naturales tan potentes como los péptidos de maca, astaxantina, exosomas de centella asiática.

¿Cómo nace un nuevo producto en Weleda?

Nace de la unión entre conocimiento vegetal, investigación cosmética y escucha activa del consumidor. Hoy no basta con que un producto sea natural: debe ofrecer resultados concretos, ser eficaz y agradable de usar, por eso desarro-

llamos fórmulas cada vez más precisas, como se ve en nuestras líneas de cuidado facial.

¿Juega un papel la aromaterapia en la fidelización de los usuarios?

La sensorialidad siempre ha sido importante para Weleda. El aroma, la textura y el ritual de aplicación ayudan a crear vínculo con la marca. Pero hoy la fidelización no depende solo del placer de uso: también exige eficacia visible y confianza. Ahí está nuestra fortaleza, en unir experiencia sensorial y resultados.

¿Qué tendencias están transformando la cosmética natural?

La gran transformación es que la cosmética natural ya no se valora solo por su origen, sino por su eficacia. El consumidor busca evidencia, personalización y fórmulas que se adapten a necesidades concretas. En Weleda esto se refleja muy bien en nuestros **Booster Drops**, pensados para personalizar la rutina añadiendo unas gotas de hidratación, luminosidad o vitaminas C y E de forma flexible a nuestra rutina de cuidado, y en líneas faciales más expertas como **Genciana** y **Granada** que están transformando por completo nuestra propuesta en el cuidado antiedad natural.

¿Qué pide hoy el consumidor que no pedía hace diez años?

Hoy pide mucho más. Busca confianza, pero también resultados visibles, activos reconocibles, transparencia y productos adaptados a su estilo de vida. Ya no elige solo por el origen natural, sino por la eficacia real. Por eso en Weleda estamos desarrollando una cosmética natural más precisa, más avanzada y más alineada con una consumidora cada vez más informada.

Hay cosméticos convencionales planteados casi como tratamientos. ¿Puede la cosmética natural y ecológica certificada conseguir resultados similares?

Sí, sin duda. Cuando trabajas con activos botánicos estudiados en profundidad y con un enfoque riguroso de formulación, la cosmética natural puede ofrecer resultados comparables. Por ejemplo, la Astaxantina, extraída de una microalga y que está incluida en nuestro relanzamiento de Granada, ofrece una eficacia antioxidante 550 veces superior a la Vitamina C y el Serum Exo Night Repair Elixir que tiene efecto retinol-like o nuestra gama de Genciana que gracias al Collagen+ Active Complex es capaz de aumentar en un 60 % el contenido de colágeno de la piel. ■



infarma
BARCELONA 2027
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA



16, 17 y 18 de marzo de 2027
Fira Barcelona



27.177
visitantes



+300
expositores



10.949
farmacéuticos

Tu marca, donde está la farmacia.

La cita que conecta a la industria
con la farmacia

Organizan:



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



CloserStill

Consulta las opciones de participación en infarma.es

