

Acumulación de microplásticos en el organismo: un problema grave



CUIDADO INFANTIL

5 Estreñimiento en bebés: cómo reconocerlo y cuándo actuar

SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

10 Extracto de pino marítimo: aliado antioxidante para mejorar la circulación

COSMÉTICA

14 Regenerar la piel: cómo hacer cremas con lecitina de soja

SALUD

16 Perder peso: una carrera contrarreloj en la que muchas veces se pierde la salud



Raíces de cúrcuma de Madagascar
en calidad orgánica premium



90 uds.

Cúrcuma Extracto

Extracto de cúrcuma - con curcuminoides de la cúrcuma y piperina de la pimienta negra en prácticas cápsulas



300 uds.

Cúrcuma

Cúrcuma con curcuminoides y pimienta negra con piperina en cómodos comprimidos

Natural. Premium. Vital.

Contiene el fitonutriente secundario curcumina

Procesamiento cuidadoso



raabvitalfood.com

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y farmacia o en www.raabvitalfood.com



Microplásticos, acumulación en el organismo

Las noticias sobre los estudios que arrojan datos respecto a la presencia de microplásticos son cada vez más frecuentes y alarmantes. Y no es sensacionalismo, es ciencia e investigación sobre el impacto de la actividad humana en el medioambiente y en nuestra propia salud. Oasis naturales como las lagunas glaciares de las altas cumbres de Sierra Nevada (Granada) están contaminadas con abundantes microplásticos y, como no, estos contaminantes están claramente formando parte de la cadena trófica y, por tanto, de nuestro organismo. Es un hecho, en nuestro cuerpo hay niveles cada vez más elevados de microplásticos.

La invención de los plásticos y de sus múltiples aplicaciones fue sin duda una de las revoluciones industriales y tecnológicas de nuestros tiempos modernos. El primer plástico sintético fue la parkesina, patentada en 1862 por un artesano y químico inglés Alexander Parkes y que representó una opción para sustituir materiales caros y escasos como el marfil que se usaban en múltiples objetos. Años más tarde apareció el celuloide (cuya aplicación más popular fue en las películas de cine), aunque era un material altamente inflamable con lo que tenía limitaciones. Y en 1907 se inventó la baquelita, gracias a Leo Baekeland, un comerciante y químico belga. Este material era una resina que se podía moldear bajo calor y una vez en frío adquiría una estructura só-



123rf Limited@kardaska. Adquirir alimentos a granel, residuo o

lida estable ideal para infinidad de aplicaciones. Pocos años después ya llegaron el PVC, el celofán y, a partir de ahí, todo el desarrollo en masa de diferentes tipos de plásticos tan comunes actualmente. Este material revolucionó la historia y, en la actualidad, está en tantas aplicaciones

que resulta difícil imaginar cómo sería todo sin él. La mayor parte de los plásticos provienen del petróleo y otros combustibles fósiles, tienen un precio competitivo y unas cualidades físicas como ligereza, durabilidad y resistencia a la corrosión, que los hacen adecuados para su uso en una enorme variedad de productos de consumo sustituyendo a materiales tradicionales como metales, vidrio o madera que eran más pesados, frágiles o perecederos.

Pero, por supuesto, **no todo fueron ventajas**, en esta historia hay consecuencias. La contaminación por plásticos es un problema grave a nivel medioambiental y de salud pública debido a varios motivos, el uso masivo, la persistencia de estos materiales y a la insuficiente gestión de envases, textiles y otros materiales plásticos. Los plásticos son re-

El polvo de casa actualmente tiene componentes "modernos" como fibra textil, poliamidas y poliéster, con todos los aditivos que lleva el textil

**Hierro para su mente
energía para cada día**

Floradix® KIDS

HIERRO Y VITAMINAS PARA NIÑOS

✓ sin gluten
✓ sin lactosa



Salus

Bienestar
por
naturaleza

VEGAN



DESCUBRE

El hierro contribuye al normal desarrollo de la función cognitiva en los niños.

C.N. 203178.4



sistentes a la degradación química y biológica y, por tanto, son duraderos en el medioambiente, bioacumulables ya que se acumulan en los seres vivos y biomagnificados, puesto que se acumulan progresivamente a través de la cadena alimentaria. Los animales marinos tienen microplásticos en sus cuerpos, absorbidos del agua y por comer pescado contaminado, esto llega a nuestro cuerpo cuando consumimos esos pescados, pero también a través de plantas y otros animales, como cerdos, vacas y pollos.

Los datos son tremendos. Los niveles de microplásticos en el medio ambiente se han disparado en las últimas décadas, con una producción actual a nivel mundial de más de 300 millones de toneladas de plástico al año y unos 2,5 millones de toneladas flotando en los océanos del mundo en 2023, más de diez veces los niveles de 2005. ¿Hasta dónde vamos a llegar? Y España es uno de los cinco países que más plástico demanda, estamos completamente rodeados de ellos, termoplásticos, poliuretanos, plásticos termoestables, elastómeros, adhesivos, revestimientos y selladores, fibras de polipropileno, también las fibras sintéticas del sector textil ya que la ropa es fundamentalmente de origen sintético.

Así hemos llegado a esta situación, los estudios indican presencia de microplásticos y nanoplásticos (aquellos de tamaños de partícula aún más pequeños, de 1 a 1000 nanómetros) en el cerebro humano. Tejido en el que parece que se acumulan más que no en otros tejidos involucrados en la eliminación de residuos como son el hígado o el riñón. Estos datos vienen de un estudio publicado en febrero de este año 2025 en la prestigiosa revista *Nature Medicine*. Este trabajo advierte también que las concentraciones son significativamente más altas en muestras analizadas de 2024 en comparación con muestras de 2016, y que hay niveles más altos en cerebros de personas diagnosticadas con demencia. Aunque este estudio no establece la relación causa-efecto, pero sí plantea la necesidad de investigar sobre



123rf Limited@lenetssergey. Las bolsas de papel y textiles orgánicas son ideales para la compra

cómo los plásticos afectan a nuestra salud. Esta noticia de máxima actualidad nos impacta, aunque ya hace años que se va advirtiendo de la presencia de estos componentes presentes también en la leche materna, la placenta, los pulmones o el intestino.

Los investigadores siguen pidiendo más recursos para abordar este asunto en profundidad y poder valorar realmente las consecuencias de toda esta exposición, a la vista también de algunos datos bien conocidos como es el efecto perjudicial para la salud de los conocidos disruptores endocrinos. Éstos son sustancias químicas, como los ftalatos o el bisfenol A, presentes en plásticos, cosméticos y productos aromáticos como velas o ambientadores que modifican el equilibrio de las hormonas y han demostrado estar detrás de problemas de salud como la diabetes, los trastornos tiroideos y la fertilidad. Además, estas sustancias pueden traspasar las barreras de la placenta y de la mama, lo que significa que, en muchos casos, se empiezan a acumular en el organismo a partir de la gestación o durante la lactancia.

Y mientras se vislumbra el impacto real de estos microplásticos en la salud, queda claro que lo mejor es evitarlos siempre que esté en nuestra mano. Algunos los vamos a poder identificar en los envases como es el caso del polietileno (PE), tereftalato de polietileno (PET), polipropileno (PP), poliestireno (PS), cloruro de polivinilo (PVC) y policarbonato (PC), que son fácilmente identificables por el número incluido en el símbolo internacional de reciclable, el triángulo de Moebius. Pero hay otros muchos como el poliuretano (PU), poliamida (PA), poliéster (PES), rayón (PAA), resinas epoxi (RE), polimetacrilato (PMA), polioxime-

tileno (POM), alcohol polivinílico (PVA), etc., que no siempre vamos a poder identificar pues no están marcados en envases debido a que no se prevé su reciclado.

Para evitarlos por la **vía digestiva** es clave la elección de los alimentos y de los envases, procurando comer productos frescos y de proximidad, de temporada, que no necesiten envases para ser comercializados, evitar las latas de conservas (contienen bisfenol A), los ultraprocesados y, siempre que sea posible, escoger productos ecológicos. Con eso reducimos la exposición a microplásticos y también

Para evitarlos por la vía digestiva es clave procurar comer productos frescos, de proximidad y de temporada, que no necesiten envases para ser comercializados

a pesticidas. Y por **vía dérmica**, es importante elegir adecuadamente los productos de cuidado personal y los cosméticos de manera que sean lo más respetuosos con este tema posible. Y también podemos evitar cierta exposición por **vía inhalatoria** ventilando nuestra casa dos veces al día durante por lo menos una hora, aspirar mejor que barrer, y tener cuidado con los textiles, porque la mayor exposición a contaminantes químicos viene de ellos. El polvo de casa actualmente tiene componentes "modernos" como fibra textil, poliamidas y poliéster, con todos los aditivos que lleva el textil. ■

Estas sustancias pueden traspasar las barreras de la placenta y de la mama



9 de cada 10 adultos en España presentan déficit de magnesio

El magnesio participa en más de 600 reacciones químicas, siendo un mineral esencial clave en la producción de energía, la regulación de la inflamación, el correcto metabolismo y la reparación celular. No obstante, una gran parte de la población presenta niveles insuficientes.

Un déficit que puede pasar desapercibido

Los estudios calculan que **9 de cada 10 personas adultas en España presentan déficit de magnesio**. Según la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, unos niveles bajos de este mineral pueden producir síntomas inicialmente inespecíficos, como la pérdida de apetito, alteraciones gastrointestinales, cansancio, fatiga, debilidad muscular, hormigueo o entumecimiento en las extremidades, calambres y contracciones musculares, problemas de insomnio, ansiedad, problemas de memoria o dificultad para concentrarse, entre otros. Si la deficiencia se mantiene, puede derivar en síntomas más evidentes, como



123rfLimited@almaje. Sales de cloruro de magnesio

por ejemplo, náuseas, confusión, apatía, temblores o contracciones musculares continuas, dando paso a problemas de salud más relevantes.

Precisamente por ello, **detectar a tiempo las señales** que indican el déficit y **adoptar medidas preventivas** es clave para preservar la salud. En este sentido, la suplementación puede ser una buena aliada, especialmente bajo el consejo y la supervisión de un profesional.

Tipos de magnesio: ¿cuál escoger?

El magnesio se presenta de muchas formas distintas, y **no todas actúan ni se absorben de la misma manera**.

En función de la sal a la que vaya asociado, que puede ser orgánica o inorgánica, el magnesio puede tener diferentes efectos y resultar más eficiente según cada necesidad.

Una de las sales más conocidas es el **malato de magnesio**. Combinada con ácido málico, se suele emplear para aumentar los niveles de energía, combatir la fatiga crónica, y aliviar dolores articulares y los propios de la fibromialgia.

El **citrato de magnesio** se conoce por su fácil absorción y sus propiedades laxantes que alivian el estreñimiento. Se utiliza también para el mantenimiento de la correcta función celular.

Altamente absorbible, el **bisglicinato de magnesio** (o glicinato de magnesio) está indicado para ayudar a relajar el sistema nervioso, mejorar el sueño, reducir la ansiedad y favorecer la calma mental.

El **cloruro de magnesio** es una forma muy versátil y de buena absorción recomendada para fortalecer el sistema inmunológico y la sa-

Destacamos...

Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Magnesio Premium 5**, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio:

- Malato de magnesio
- Carbonato de magnesio
- Bisglicinato de magnesio
- Citrato de magnesio
- Óxido de magnesio

Un complemento alimenticio sin gluten y apto para personas veganas.

lud ósea. Por su parte, el **carbonato de magnesio** se usa habitualmente para aliviar la acidez estomacal.

El **óxido de magnesio** es una forma inorgánica de este mineral de alta concentración y baja absorción, que se usa habitualmente como antiácido y laxante. Destaca también el **sulfato de magnesio** (o sales de Epsom), de uso tópico, ideal para relajar la musculatura y aliviar dolores. ■

En función de la sal a la que vaya asociado, el magnesio puede tener diferentes efectos y resultar más eficiente según cada necesidad



ZEN TRUM

Magnesio 5 PREMIUM

CON 5 SALES DE MAGNESIO

El Magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales y a la disminución del cansancio y la fatiga.

- Metabolismo energético
- Sistema nervioso
- Sistema muscular
- Huesos y dientes
- Cansancio y fatiga

NOVEDAD

45 años

Ynsadiet



Estreñimiento en bebés: cómo reconocerlo y cuándo actuar

“Mi bebé no hace caca todos los días, ¿está estreñado?” Esta es una de las dudas más frecuentes en las consultas de pediatría durante los primeros meses de vida. Pero a pesar de que esta idea está muy extendida, y a diferencia de los adultos, los bebés no necesitan defecar a diario o incluso varias veces a la semana. Muchos no lo hacen y es normal, no por ello están estreñidos.

¿Qué es entonces el estreñimiento en bebés?

Más que por la frecuencia, el estreñimiento se define por:

- Dificultad o dolor al evacuar.
- Heces duras, secas o en forma de bolitas.
- Molestias abdominales, en algunos bebés la tripa está dura e hinchada, están incómodos e incluso pueden rechazar la comida. En otros casos, el bebé puede hacer fuerza repetidamente sin conseguir evacuar.

Lo importante no es tanto cuántos días pasan entre deposiciones, sino la consistencia de las heces y el confort del bebé al evacuar. Un bebé que está contento y tranquilo, come bien y hace una caca blandita sin esfuerzo cada 4-5 días no está estreñado, mientras que otro que tiene molestias y hace cacas duras sí lo está, aunque hayan pasado menos días.



123rf Limited@sdfqwe7

¿Cómo son las cacas normales en los primeros meses?

En bebés alimentados **con leche materna**, las heces suelen ser blandas o semilíquidas, de color amarillo mostaza, a veces con pequeños grumos, y pueden tener un olor suave o ácido. En las primeras semanas, muchos bebés hacen caca después de casi cada toma; sin embargo, a partir del primer mes, algunos lactantes pasan varios días sin defecar y siguen estando perfectamente bien.

En cambio, los bebés alimentados **con fórmula** suelen tener heces más formadas, de color marrón o verde, y con una frecuencia más regular, aunque también variable. Es más habitual que en estos casos las deposiciones sean más espaciadas o algo más duras, sin que ello implique necesariamente estreñimiento.

¿Por qué se estreñen algunos bebés?

En bebés pequeños, el estreñimiento puede aparecer por distintas causas:

Cambio de alimentación: por ejemplo, al pasar del pecho a la fórmula, o al **iniciar la alimentación complementaria**.

Inmadurez del reflejo de defecación: algunos lactantes aún no coordinan bien los músculos necesarios para evacuar.

Aporte insuficiente de líquidos: especialmente si hace calor o si ya comen sólidos y beben poca agua.

¿Cómo podemos ayudar?

En la mayoría de los casos, no es necesario (ni conveniente) recurrir a medicamentos ni supositorios.

Algunas medidas que pueden ayudar son:

- Masajes abdominales suaves, en el sentido de las agujas del reloj.
- Ejercicios de piernas tipo “bicicleta” para estimular el tránsito intestinal.
- Asegurarse de que la fórmula se prepara correctamente, con la proporción justa de agua y polvo.
- Si ya ha empezado con alimentación complementaria, ofrecer unos sorbos de agua tras las comidas (en vaso mejor que en biberón) y aumentar la cantidad de alimentos ricos en fibra como legumbres y cereales integrales.

Evita el uso rutinario de supositorios, termómetros rectales o laxantes sin indicación médica. Estos métodos pueden irritar la zona anal o hacer que el bebé dependa de estímulos externos para evacuar.

¿Cuándo consultar?

Es importante acudir al pediatra si el bebé tiene heces muy duras o con rastros de sangre o moco; muestra dolor evidente al defecar o rechaza la comida; tiene vómitos, fiebre o hinchazón abdominal, o el estreñimiento se vuelve persistente o empeora a pesar de ofrecer más agua y haber aumentado el aporte de fibra. ■



Garantía Personal
BIO
Según AENOR
Calidad premium

HiPP
BIOLÓGICO
BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

Ciencia y naturaleza de la mano

2 desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

Para su primera leche
después de mamá
elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK®
para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipasana Bio



Alergias y el papel de los omega-3

La prevalencia de alergias sigue aumentando sin tregua, especialmente en países desarrollados. Según la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI), se estima que para el año 2050 podrían afectar a la mitad de la población mundial. Las enfermedades alérgicas, como el **asma**, la **rinokonjuntivitis** y la **dermatitis atópica**, afectan del 25 al 30% de la población. Y los **omega-3** siguen apareciendo en las publicaciones científicas más recientes como **factor nutricional interesante** para esta importante cuestión de salud.



123rf Limited@dolgachov. Añadiendo semillas de chía, ricas en omega3

Las recomendaciones actuales hablan de la importancia de elevar la ingesta dietética de omega-3

partir de EPA/DHA no pueden faltar en nuestro organismo para regular la inflamación ante factores potencialmente alérgicos.

Datos recientes muestran que un alto consumo de pescado azul, excepto de atún, se asocia con menores probabilidades de rinitis alérgica y que una mayor ingesta de omega-6 se asocia con un mayor riesgo de este problema alérgico en niños y adolescentes y, además, puede contribuir a la disbiosis de la microbiota intestinal. Muchos estudios han mostrado que la ingesta materna de pescado durante el embarazo reduce posteriormente los problemas alérgicos o atópicos en los lactantes y niños. En adultos, se ha observado que la ingesta de ácidos grasos omega-3 reduce la incidencia de asma, la prevalencia de síntomas relacionados con el asma y mejoran las funciones pulmonares en adultos. Por el contrario, una ingesta baja de ácidos grasos omega-3 se relaciona con el aumento de bronquitis crónica, sibilancias y asma.

Si queremos mejorar los problemas de alergias, entre otros, debemos mejorar nuestra ingesta de omega-3 para llegar a un consumo diario entre 300 mg a 2 g. ■

¿Qué está sucediendo? Los tiempos modernos han traído muchos cambios en lo que comemos, en lo que respiramos, en cómo vivimos. Parece ser que en el Paleolítico la ingesta de omega-3 de cadena larga, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), era de entre 660 a 14250 mg al día, cuando ahora apenas llegamos a los 100 o 200 mg por día. Pero eso no es todo pues, además, hemos aumentado el consumo de grasas omega-6, a través sobre todo de alimentos procesados y aceites como el de girasol, que, en exceso, reducen los beneficios de los omega-3. La proporción de omega-6/omega-3 ha aumentado drásticamente y las recomendaciones actuales hablan de la importancia de elevar la ingesta dietética de omega-3.

El resultado de estos cambios en nuestra ingesta nutricional de grasas ha ido en paralelo al aumento de numerosas enfermedades autoinmunes, inflamatorias y alérgicas. No podemos olvidar que el cuerpo utiliza

los omega-3 para resolver los procesos inflamatorios a partir del EPA y el DHA, mientras que los ácidos grasos omega-6 se utilizan principalmente para promover la inflamación, necesaria solo en algunas ocasiones, pero no de forma crónica. Por eso se encuentran relaciones entre la inadecuada proporción de omega-6/3 en

estudios nutrigenómicos destacan que influyen en la expresión genética relacionada con las respuestas inmunes. Sabemos que muchas de las sustancias formadas a partir del omega-6 están implicadas en el asma alérgica y otras enfermedades atópicas. **Una ingesta dietética elevada de omega-6 y baja**

El resultado de estos cambios en nuestra ingesta nutricional de grasas ha ido en paralelo al aumento de numerosas enfermedades autoinmunes, inflamatorias y alérgicas

los últimos 100 años con enfermedades como las alérgicas.

De hecho, los ácidos grasos omega-3 desempeñan un papel importante en la inmunomodulación y los

en omega-3 provoca un aumento de metabolitos inflamatorios y proalérgicos y una reducción en metabolitos antiinflamatorios y antialérgicos. Los mediadores antiinflamatorios formados a

PREPÁRATE PARA LA PRIMAVERA DESDE DENTRO NORSAN TOTAL Y VEGAN EPA

- ✓ Alto contenido en EPA -contribuye al equilibrio de la respuesta inflamatoria normal del cuerpo
- ✓ Omega-3 en forma natural
- ✓ Fácil absorción
- ✓ Ideal como apoyo nutricional en primavera para acompañarte durante los cambios de estación







Creatina

MONOHIDRATO DE CREATINA MICRONIZADA



Aumenta tu rendimiento deportivo

Reduce el cansancio y la fatiga

Máxima pureza

Con vitaminas C y D



Sin Gluten



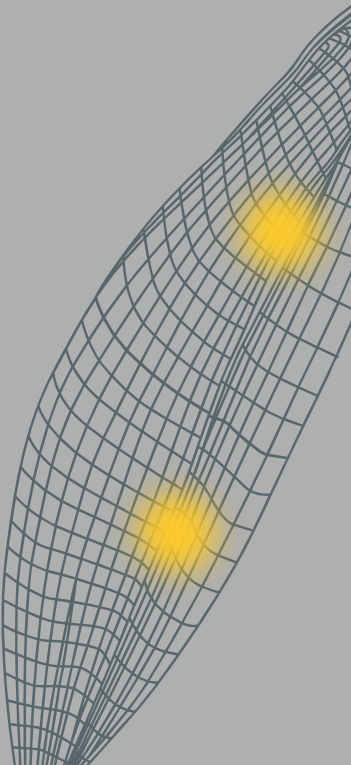
Vegano



Sin Azucar



Stevia





Castilla-La Mancha pone en marcha seis nuevos botiquines farmacéuticos

Castilla-La Mancha ha reforzado la atención sanitaria en municipios y pedanías en situación extrema de despoblación, con menos de 100 habitantes, mediante la apertura de seis nuevos botiquines farmacéuticos en los últimos nueve meses.

La iniciativa se ha desarrollado con un presupuesto total de 47.500 euros y forma parte del Plan de mejora de la asistencia farmacéutica de Castilla-La Mancha, un programa estratégico vinculado al Plan de Salud y a la Estrategia Regional frente a la Despoblación.

El pasado mes de enero, la delegada provincial de Sanidad, Juani García, y el delegado de la Junta en Albacete, Pedro Antonio Ruiz Santos, visitaron

el botiquín de la pedanía de Las Minas, destacando la importancia de este recurso para reforzar la atención sanitaria en el medio rural y garantizar una asistencia integral y coordinada a los pacientes. Con la incorporación de un profesional farmacéutico al equipo del centro de salud, se evita que la población, mayoritariamente envejecida, tenga que desplazarse a otras localidades para adquirir sus tratamientos.

La puesta en marcha del botiquín de Las Minas cuenta con una subvención de 10.000 euros, la máxima disponible, que ha permitido acondicionar un espacio dentro del centro de salud, garantizando proximidad y comodidad para los usuarios. La farmacéutica responsable de este servicio ha subra-

yado la necesidad de estos botiquines para atender a personas mayores y polimedizadas, así como la buena acogida y el cariño que recibe de los vecinos.

Además de Las Minas, se han abierto otros cinco botiquines en la provincia de Albacete: Cancarix, Minateda, Masegoso, Nava de Arriba y Los Pocicos, localidades con poblaciones que oscilan entre 51 y 92 habitantes.

Esta medida beneficia a 405 residentes, reforzando el modelo de atención sanitaria de proximidad de Castilla-La Mancha, promoviendo soluciones adaptadas al territorio, garantizando derechos y contribuyendo a fijar población en el medio rural, según la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Farmacéuticos de Zaragoza alertan sobre la polimedización en personas mayores

Cerca del 30% de los mayores de 65 años toma cinco o más medicamentos de forma crónica, cifra que aumenta hasta casi el 45% en el grupo de 85 a 94. Esta situación incrementa el riesgo de interacciones, efectos adversos, errores en la toma y problemas de adherencia, especialmente en pacientes con enfermedades múltiples.

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza (COFZ) ha alertado sobre el impacto que la polimedización tiene en la salud y seguridad de estas personas, tras la publicación del informe del Ministerio de Sanidad "Utilización de fármacos crónicos en personas polimedizadas de 65 y más años". El documento analiza el uso de medicamentos crónicos en esta población y destaca la elevada prevalencia de polimedización en edades avanzadas y su estrecha relación con la presencia de múltiples patologías crónicas.



123rf Limited@oclone

Desde el COFZ recuerdan que entre el 12% y el 19% de los ingresos hospitalarios en España están relacionados con problemas derivados de la medicación, y que aproximadamente la mitad podrían haberse evitado. El riesgo se acentúa cuando el paciente vive solo, maneja tratamientos complejos sin apoyo o tiene dificultades para organizar correctamente sus tomas.

"A veces basta un olvido, una dosis duplicada o la confusión ante un cambio de pauta para desencadenar un problema de salud serio", explica Raquel García, presidenta del COFZ. En este contexto, desde el colegio de farmacéuticos destacan la importancia de fortalecer la coordinación entre el Servicio Aragonés de Salud y la red de farmacias para mejorar la seguridad del paciente. La farmacia comunitaria es uno de los recursos sanitarios más accesibles y cercanos para las personas mayores y sus cuidadores.

En Zaragoza, la provincia cuenta con cerca de 500 farmacias, de las cuales un centenar se encuentran en municipios con menos de 1.500 habitantes. Esta amplia cobertura convierte a la farmacia en un recurso estratégico para atender a la población mayor, especialmente en zonas rurales y barrios con población envejecida.



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Duo Max, de Laboratorios Ynsadiet

Combina especies vegetales seleccionadas para apoyar el control del peso dentro de un estilo de vida saludable. Slim Max contiene vid roja, que contribuye al mantenimiento de una circulación normal y ayuda a reducir la retención de líquidos. También contiene zinc, aliado en el metabolismo normal de ácidos grasos. Depura Max está formulado con zarzaparrilla, tradicionalmente utilizada para favorecer los procesos depurativos del organismo y el equilibrio metabólico.



Magnesio de alta potencia, de Viridian

Aporta 300 mg de magnesio por cápsula en tres formas biodisponibles para una absorción óptima.

Contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y apoya músculos, sistema nervioso y equilibrio electrolítico. Fórmula vegana, ética y sin OGM, ideal para el cuidado diario de tu bienestar natural.

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

• **Marca:** Viridian
• **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com





Forbes reconoce a los 50 farmacéuticos más influyentes en dermatocsmética

La revista Forbes España ha publicado su lista anual de los 50 farmacéuticos más influyentes en dermatocsmética. La selección, publicada en diciembre de 2025, subraya el papel creciente de la farmacia en el sector de la dermatocsmética y destaca la importancia de un enfoque multidisciplinar e integrativo en la atención sanitaria.

La lista reconoce a estos profesionales por su capacidad de innovar en el sector, su impacto en la formación y concienciación sobre dermofarmacia, y su compromiso con la salud integral de los pacientes.

Entre los nombres seleccionados, destacan aquellos con un enfoque integrativo de la salud, como Jaume Guillén, de Farmacia Jaume Guillén Relat de Barcelona, que combina una visión integrativa con 11 servicios de salud y el lema “nuestro tiempo es para ti”, defendiendo una farmacia de servicios.



123rf Limited@agphotography

Cristina Muñoz, de Farmacia Teià de Barcelona, es farmacéutica por vocación, profesora del Máster de Gestión del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona. Lidera un equipo con el que impulsa la salud integrativa, los servicios, la innovación y la experiencia del cliente, divulgando el bienestar en Instagram.

Josep Manel Pareja, de Farmacia Zamenhof de Sabadell es farmacéutico, óptico y audioprotesista, con un enfoque integrativo basado en el acompañamiento al cliente. Especializado en servicios sanitarios, nutrición y cosmética, su equipo divulga en redes con 67.000 seguidores en Instagram y 40.000 en TikTok.

Tamar Troncoso, de Farmacia Rego Lodos de Lugo y vocal de Dermofarmacia y Alimentación del COF de Lugo, combina su formación en dermofarmacia y salud integrativa, impulsando un modelo preventivo y educativo centrado en la mujer.

Finalmente, Inmaculada Vicente, de Farmacia Lisboa de Salamanca, farmacéutica, máster en nutrición y ortopedia y especialista en medicina integrativa y dermofarmacia. Divulgadora en blog y RRSS y autora del libro “Salud Infinita”.

Los farmacéuticos destacan su papel en la detección precoz de la lepra

Cada año, más de 120 países notifican casos de lepra, una enfermedad que, aunque poco frecuente en Europa, sigue siendo un reto de Salud Pública a nivel global. Solo en 2024 se registraron 172.717 casos en el mundo, concentrados principalmente en la región de Asia Sudoriental, seguida de África, las Américas y el Pacífico Occidental. En España, la incidencia es residual, con ocho casos nuevos notificados en 2024, todos ellos importados, generalmente procedentes de países con alta prevalencia.

Aunque de 2023 a 2024 la notificación de casos a nivel mundial disminuyó un 5%, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos recuerda que la lepra continúa presente y que representa una enfermedad

desatendida, que evidencia profundas desigualdades en el acceso a la salud, en las condiciones socioeconómicas y en la robustez de la vigilancia epidemiológica, la base para su prevención y control.

La lepra es una de las enfermedades más antiguas documentadas, con referencias en textos médicos egipcios y registros bíblicos. A pesar de los avances, existen zonas donde el diagnóstico tardío y la falta de acceso a tratamiento perpetúan la transmisión.

En los países con alta prevalencia, los programas nacionales incluyen la notificación obligatoria de casos y el seguimiento de contactos, intervenciones para limitar la transmisión. Esto

implica la identificación de convivientes y personas del entorno del paciente, evaluaciones clínicas y, cuando es necesario, administración de quimioprofilaxis, como rifampicina en dosis única a contactos seleccionados.

La atención integral a los pacientes con lepra no termina con la eliminación del bacilo; incluye seguimiento clínico, prevención de discapacidades, rehabilitación y apoyo psicosocial, aspectos clave para mejorar su calidad de vida y reducir el estigma asociado a la enfermedad. En este contexto, la cercanía del farmacéutico con la comunidad permite identificar signos sospechosos de lepra y orientar al paciente hacia un diagnóstico y tratamiento. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Monohidrato de creatina micronizada, de Vitalart

Creatina de máxima pureza y sabor naranja, combinada con vitaminas C y D, para una actividad óptima. Con menor tamaño de partícula y mejor solubilidad, asegura un mayor bienestar digestivo en comparación a otras formas de creatina. Es apta para veganos, sin azúcares añadidos y edulcorada con estevia. La creatina aumenta el rendimiento deportivo, especialmente en actividades de alta intensidad. También presenta beneficios en la población mayor para retrasar y/o ralentizar la pérdida de masa muscular.



Papilla ecológica mijo y quinoa, de BuBuBio

Esta papilla infantil ecológica elaborada a partir de grano entero de mijo y quinoa: dos cereales naturalmente sin gluten, ricos en fibra, vitaminas y minerales. Rica en magnesio, hierro y proteínas vegetales. Todas las papillas BuBuBio están elaboradas con grano entero ecológico, sin harinas refinadas, para conservar al máximo los nutrientes. Su textura suave y su sabor natural las hace perfectas para empezar la alimentación complementaria con confianza. Apta desde los 6 meses. Sin gluten, sin leche ni alérgenos comunes

• **Marca:** Vitalart
• **Distribución:** Natur Import, S.L.
www.naturimport.es

• **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
• **Marca:** BuBuBio
• **Empresa:** Alternativa 3, SCCL | www.alternativa3.com





Extracto de pino marítimo: aliado antioxidante para mejorar la circulación

Cuidar nuestro sistema circulatorio no es algo secundario ya que es la base para un correcto mantenimiento y funcionalidad de todos los tejidos y algunos remedios naturales son de gran ayuda.

Con la llegada del buen tiempo nos acordamos de este tema pues, en ocasiones, sufrimos mala circulación y las piernas nos lo hacen saber. La **insuficiencia venosa** es un trastorno frecuente del sistema circulatorio que se produce cuando las venas de las extremidades inferiores no consiguen devolver adecuadamente la sangre al corazón provocando así la acumulación de líquido. Se manifiesta con síntomas como **pesadez y cansancio en las piernas, sensación de hinchazón, dolor, calambres nocturnos, picor, hormigueo** y, en casos más avanzados, aparición de **varices, cambios en la coloración de la piel o edemas**. Afecta con mayor frecuencia a mujeres, personas con trabajos que implican muchas horas de pie o sentadas, individuos con sobrepeso, diabéticos, en el embarazo y en el



123rf Limited@henadzipechan. Circulación sanguínea y varices

envejecimiento. El calor actúa como un factor agravante, ya que provoca vasodilatación, aumentando la acumulación de sangre en las venas y empeorando los síntomas.

En la búsqueda de **compuestos naturales** para mejorar nuestro sistema circulatorio y protegerlo frente al daño oxidativo, el **extracto de corteza de pino marítimo francés** se ha ganado una posición importante por su extensa evidencia cien-

tífica. Este ingrediente se obtiene de la corteza del *Pinus pinaster*, un pino nativo de las regiones atlánticas de Francia. Tradicionalmente utilizado en medicina herbal, hoy su uso se respalda por investigaciones que apuntan a sus efectos antioxidantes y su capacidad para modular la función vascular. Si tenemos en cuenta que el estrés oxidativo y la disfunción endotelial están implicados en múltiples enfermedades crónicas, contar con ingredientes naturales como este es realmente valioso.

Su investigación se inició a mediados del siglo XX, cuando el científico francés Jacques Masquelier identificó las procianidinas oligoméricas presentes en la corteza del *Pinus pinaster*. A partir de la década de 1960, estos compuestos comenzaron a estudiarse de forma sistemática por su **potente actividad antioxidante**, dando lugar al desarrollo de extractos estandarizados. Desde entonces, el extracto de corteza de pino marítimo francés ha sido objeto de numerosos estudios preclínicos y ensayos clínicos consolidándose como uno de los extractos vegetales mejor documentados en el ámbito de la salud vascular y el estrés oxidativo.

Gracias a sus **proantocianidinas, bioflavonoides y ácidos fenólicos** resulta un potente antioxidante capaz de neutralizar especies reactivas de oxígeno, que son subproductos del metabolismo celular que provocan daño de nuestras propias grasas, proteínas y ADN cuando se acumulan en exceso. Diversos estudios han demostrado que este extracto aumenta la capacidad antioxidante total del organismo. Este efecto es comparable al observado con otras fuentes ricas en polifeno-

les, como el té verde o el vino tinto, aunque con un perfil propio de proantocianidinas específicas.

Más allá de su acción antioxidante, el extracto de pino marítimo francés ha mostrado beneficios significativos sobre la circulación sanguínea. **La función endotelial**, es decir, la capacidad de los vasos sanguíneos para relajarse y contraerse adecuadamente es fundamental para mantener una **presión arterial saludable, un flujo sanguíneo y retorno venoso óptimos**. Se ha observado que los polifenoles de este extracto potencian la producción de óxido nítrico en las células endoteliales que es un vasodilatador clave que promueve la relajación de la musculatura lisa vascular, facilitando así el flujo sanguíneo.

Algunos trabajos muy recientes han demostrado que la suplementación con este extracto puede aliviar el edema y mejorar la microcirculación incluso en personas con insuficiencia venosa crónica reduciendo la acumulación de agua y líquido en las extremidades y reduciendo el estrés oxidativo local. Otros estudios han publicado datos sobre sus ventajas para personas con problemas de vasculitis, permitiendo un tratamiento más natural con el mínimo de fármacos e incluso en otro trabajo se habla de resultados prometedores en la mejora de la microcirculación a nivel de la retina y del nervio óptico. Datos interesantes que nos dan idea de la potencia de este ingrediente.

El extracto de la corteza de pino marítimo francés es uno de esos compuestos naturales que no debemos dejar escapar como coadyuvante en la protección vascular y la reducción del estrés oxidativo celular siempre desde un enfoque integral de bienestar. ■

Algunos trabajos muy recientes han demostrado que la suplementación con este extracto puede aliviar el edema y mejorar la microcirculación

infarma
MADRID 2026
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

24, 25 y 26
MARZO 2026
IFEMA MADRID

REGISTRO ABIERTO

LA SALUD
EMPIEZA **AQUÍ**

+25.000 ASISTENTES

+300 EXPOSITORES

+30.000 M² EXPOSICIÓN

www.infarma.es #Infarma2026

Organizan:





Aceite esencial de orégano: por qué la forma de uso marca la diferencia

El aceite esencial de orégano vulgar (*Origanum vulgare*) ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la aromaterapia y la fitoterapia, especialmente por su interés en procesos respiratorios y digestivos. Su composición rica en compuestos fenólicos, principalmente carvacrol, explica buena parte de los efectos descritos en estudios experimentales y clínicos. Sin embargo, su uso por vía oral no siempre es sencillo de recomendar por cuestiones de tolerancia y seguridad.

El carvacrol es un monoterpeno fenólico con actividad antimicrobiana bien documentada frente a bacterias, hongos y virus. Su mecanismo de acción incluye la alteración de la membrana celular de los microorganismos, lo que dificulta su proliferación. A ello se suman efectos antiinflamatorios y antioxidantes observados en distintos modelos, lo que amplía su interés en situaciones donde existe inflamación de las mucosas o estrés oxidativo. Es el aceite esencial antiinfeccioso por excelencia.

A pesar de estos datos, el aceite esencial de orégano presenta una limitación clara: su carácter fenólico lo hace potencialmente irritante para la mucosa digestiva cuando se utiliza de forma directa o sin una correcta dilución. Ardor gástrico, molestias intestinales o mala tolerancia son efectos descritos cuando se emplea sin respetar dosis ni duración, lo que obliga a extremar la prudencia en su uso interno.



123rf Limited@madeleineinsteinbach

La encapsulación del aceite esencial surge como una respuesta a estas limitaciones. Al aislar el aceite del contacto directo con la mucosa durante su paso por el estómago, se reduce el riesgo de irritación y se mejora la tolerancia digestiva. Este sistema permite una absorción más controlada del contenido, facilitando una administración más predecible, especialmente en usos puntuales y de corta duración.

Otro aspecto relevante es la estandarización. Los aceites esenciales presentan una variabilidad natural ligada al quimiotipo, al origen botánico y al proceso de destilación. En el caso del orégano, el contenido en carvacrol puede variar de forma significativa. Trabajar con cantidades conocidas y constantes permite evitar tanto la infraexposición como el uso excesivo.

Al aislar el aceite del contacto directo con la mucosa durante su paso por el estómago, se reduce el riesgo de irritación y se mejora la tolerancia digestiva

Conviene recordar que, aunque la encapsulación mejora la tolerancia, el aceite esencial de orégano sigue siendo un activo concentrado. No está indicado durante el embarazo o la lactancia ni para un uso prolongado sin supervisión. Su empleo debe plantearse siempre desde un enfoque informado, adaptado a la persona y al contexto. ■

Aromacaps de orégano, de Terpenic



Las Aromacaps de orégano permiten una dosificación modulable, ajustable según la necesidad individual.

Su contenido estandarizado al 80% en carvacrol asegura una potencia constante y controlada.

La forma encapsulada mejora la tolerancia gastrointestinal, evitando la irritación asociada al aceite esencial directo.

Es un producto bio certificado, apto para veganos y libre de gluten y lactosa.

CERTIFICADO

Ecológico (Euro Hoja)

MARCA

Terpenic | www.terpenic.com

EMPRESA

Terpenic Lab, S.L.



Favorece el flujo sanguíneo y ayuda a proteger las células

Con ActiveComplex Pycnogenol puedes ayudar a tu circulación de forma natural. El extracto de pino pinaster ayuda a favorecer la circulación sanguínea al mismo tiempo que ayuda a proteger las células del estrés oxidativo causado por los radicales libres dañinos.

- Cada comprimido contiene 40 mg de extracto estandarizado y patentado
- Elaborado a partir de corteza de pino marítimo francés (pinus pinaster)
- Contiene una mezcla única de diferentes bioflavonoides
- Fabricado bajo control farmacéutico danés.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

 **Pharma Nord**



Cómo afrontar la ansiedad: ¿puede la alimentación marcar una diferencia?



123rf Limited@hbrizmaker. El footing nos ayuda a combatir la ansiedad

Cada vez hay menos dudas acerca del impacto de la alimentación en la salud mental. Tanto, que desde hace unos años existe una nueva especialidad médica dedicada a este tema: la psiquiatría nutricional o nutrición psiquiátrica.

¿Cómo se explica esto? Por varios mecanismos:

1. El cerebro es uno de los órganos que más trabaja, día y noche, y requiere una amplia gama de nutrientes para producir todos los

neurotransmisores y desarrollar el resto de funciones. Si algún nutriente no se aporta en cantidades óptimas, esto puede afectar a las funciones cerebrales.

2. El cerebro genera una gran cantidad de desechos que deben ser eliminados constantemente. Para ello requiere entre otras cosas de un buen número de sustancias antioxidantes, que se aportan con la dieta.
3. La serotonina es uno de los transmisores del cerebro más importantes en la regulación del estado de ánimo. La mayor parte de la serotonina se produce en las neuronas situadas en el tracto gastro-intestinal. Las bacterias intestinales, que se alimentan de lo que comemos, pueden proteger o dañar estas neuronas intestinales y afectar así a la comunicación entre el intestino y el cerebro. Una alimentación adecuada favorece una microbiota intestinal sana (*bacterias buenas*) que protegen el intestino y las neuronas intestinales.

Hay una relación clara entre los alimentos que comemos, la forma de comerlos y nuestros niveles de ansiedad

aminoácido necesario para producir serotonina).

- Las dietas ricas en azúcar añadido, en edulcorantes y en cereales refinados.
- Las dietas ricas en alimentos precocinados y ultraprocesados.
- El picoteo constante.

Consejos para cuidar tu equilibrio emocional con la alimentación

Sabiendo lo anterior, ¿cómo optimizar tu dieta para que te proteja frente a la ansiedad?

- Come a horas regulares para evitar tener caídas de glucosa (azúcar) en la sangre. Algunas personas necesitan hacer cinco comidas al día; otras funcionan mejor con tres. Busca el patrón y el horario que mejor te resulte y cíñete a él.
- Si en alguna ocasión tienes hambre antes de una de las horas de las comidas, come algo que te proporcione energía lenta, sin picos y bajadas de glucosa. Una de las mejores opciones son los frutos secos, que se pueden llevar cómodamente a todas partes y no ocupan casi espacio ni necesitan refrigeración. Fruta y frutos secos es una combinación especialmente buena en estos momentos.
- Evita las bebidas con cafeína, especialmente si ves que después de tomarlas estás más nervioso. El té suele ser mejor tolerado que el café. Prueba a tomar té blanco o verde, que tienen menos teína, y comprueba qué efectos tienen en tu organismo. El té verde tiene antioxidantes y sustancias que ayudan a elevar los niveles de dopamina y serotonina en el cerebro. Si ves que el té también te resulta excitante, sustitúyelo

¿Qué factores de la alimentación pueden disminuir la ansiedad?

Hay una relación clara entre los alimentos que comemos, la forma de comerlos y nuestros niveles de ansiedad, como cada vez prueban más y más estudios científicos. Los alimentos y patrones dietéticos que nos protegen frente a la ansiedad son:

- Las dietas predominante o totalmente vegetales.
- Las frutas y las verduras.
- Los frutos secos y las semillas.
- Las dietas ricas en antioxidantes y probióticos.
- Tomar un desayuno equilibrado.
- Algunos nutrientes concretos, como el zinc, el magnesio, el selenio, las vitaminas C y E, la colina.
- Los ácidos grasos omega-3, aunque no hay consenso en este punto.

¿Qué alimentos y dietas pueden incrementar la ansiedad?

- Las dietas ricas en grasa, en ácidos grasos *trans*, y en colesterol.
- Las dietas deficientes en proteínas, sobre todo si no proporcionan suficiente triptófano (un

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



Evita las bebidas con cafeína, especialmente si ves que después de tomarlas estás más nervioso. El té suele ser mejor tolerado que el café

por infusiones como la valeriana, la manzanilla, la tila, la lavanda o la melisa. Incluso la propia acción de preparar un té o tisana y beberlo despacio y caliente es en sí misma relajante.

- Bebe un poco más de agua de la que estrictamente necesites para calmar la sed, y no esperes a tener sed para beber. Incluso un grado muy leve de deshidratación afecta al estado de ánimo y nos puede volver más irritables.
- Evita los refrescos y los alimentos azucarados. Si en alguna ocasión te apetece comer un dulce hazlo siempre de postre tras una comida equilibrada, para evitar que el azúcar se absorba rápidamente y luego tengas una bajada y esto te produzca ansiedad.
- Haz que las frutas, verduras y cereales integrales sean la base de tus comidas. Son ricos en fibra, que promueve una microbiota intestinal sana; y en magnesio y otros minerales; y muy ricos en antioxidantes. Los cereales integrales, por su contenido en carbohidratos complejos, contribuyen a elevar los niveles de serotonina en el cerebro. Evita el pan blanco y otros cereales refinados siempre que puedas.
- Elige alimentos ricos en grasas insaturadas, como el aguacate, las aceitunas, el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas. Evita las grasas saturadas como las que se encuentran en las carnes, el queso y los aceites de coco y palma. Incluye frutos secos y semillas ricos en ácidos grasos omega-3, como las nueces de California, las semillas de lino y las de chía.
- Incluye alimentos vegetales ricos en triptófano en cada co-



123rf Limited@liudmilachernetska. Dormir lo necesario nos fortalece

mida. Los mejores son: la soja (rica también en grasas insaturadas, omega-3, minerales y antioxidantes), semillas de calabaza (ricas además en zinc), cacahuetes, alubias y semillas de sésamo.

- Incluye hierbas aromáticas y especias en tus comidas. Suponen un extra importante de antioxidantes. La cúrcuma, el jengibre, el cardamomo y la canela son especialmente buenas, pero todas son interesantes.
- Incluye probióticos en tus comidas, por ejemplo yogur, chucrut, kimchi, quesos fermentados de frutos secos, aceitunas, miso, tempeh.

Otras formas de manejar la ansiedad

Además de la alimentación, otros cambios en el estilo de vida pueden ayudar mucho a controlar o disminuir la ansiedad:

- El ejercicio físico regular aumenta el flujo de oxígeno al cerebro y la secreción de endorfinas, que nos hacen sentir bien; el ejercicio también nos ayuda a dormir mejor.
- Dormir suficientes horas y de forma regular. El cansancio y la falta de sueño nos vuelve irritables y afecta al estado de ánimo. El cerebro se limpia de residuos principalmente durante las horas de descanso.
- Pasar tiempo al aire libre, en contacto con la naturaleza. Los estudios han mostrado que dos

horas a la semana al aire libre, en un espacio natural, disminuyen la ansiedad y el estrés y aumentan los niveles de endorfinas y dopamina.

- Pasar tiempo con amigos y seres queridos. Aunque los estudios se han centrado más en la depresión que en la ansiedad, los datos disponibles sugieren que

Incluye hierbas aromáticas y especias en tus comidas: suponen un extra importante de antioxidantes

las personas que se sienten conectadas emocionalmente con otras tienen mejor salud física y mental.

En ocasiones todas estas medidas, incluyendo una buena alimentación, aunque ayuden, pueden no ser suficientes. Si te encuentras en ese caso, no dudes en consultar con tu médico, que te puede ayudar de otras formas. Las terapias psicológicas convencionales y la terapia de atención plena (*mindfulness*) han demostrado mejorar la ansiedad. Además, hay medicación para cuando sea necesaria, tanto en forma de suplementos naturales como de fármacos (pero no las tomes por tu cuenta, no todas funcionan igual ni son adecuadas para todos). Nadie debe vivir con ansiedad. ■

nuaMETABOL®

Fortalece tu salud cardiovascular de forma natural

Con extracto de bergamota y Coenzima Q10

nua biological

www.nuabiological.com



Regenerar la piel con cosmética natural: cómo hacer cremas con lecitina de soja

Seguramente conoces la lecitina de soja como complemento alimentario. Ya sabes que ayuda a digerir y asimilar mejor las grasas; además se une al colesterol malo protegiendo los vasos sanguíneos de la aterosclerosis.

Lo que hace la lecitina interesante en alimentación y cosmética natural es que es uno de los pocos emulsionantes naturales que se pueden ingerir, por esto se utiliza mucho como emulgente y estabilizante en la elaboración de margarinas, aderezos, cremas y pastelería. Como emulgente alimentario es el E322.

Conociendo a fondo la lecitina

La lecitina se obtiene a partir de aceites vegetales mediante el proceso habitual de desgomado, filtrado y aclarado al que se someten la mayoría de aceites vegetales destinados a la alimentación.

Los más ricos en lecitina son los de colza, girasol y soja. La cantidad de lecitina en el aceite está entre el 2 y el 3%.



Foto cedida por Cristóbal Vidal. Aceite de cáñamo crudo y desgomado (refinado)

Los fosfolípidos de la lecitina forman parte de las membranas celulares de los animales y las plantas. Participan en el metabolismo celular, en la regeneración y en el transporte de nutrientes de un lado a otro del organismo.

No hay ninguna sustancia sintética que pueda realizar todas estas funciones.

¿De qué está hecha la lecitina?

La lecitina es una mezcla de fosfolípidos, triglicéridos y ácidos grasos extraídos del aceite durante el refinado.

Como sólo los fosfolípidos tienen propiedades emulsionantes; cuantos más tenga la lecitina, mejor emulsionará.

La cantidad de fosfolípidos suele ser superior al 50%, pero hay varias lecitinas preparadas para cosmética con más del 70% de fosfolípidos.

Tipos de lecitina

Se presenta básicamente en dos formas: en polvo (o gránulos amarillos) y líquida, de color ámbar oscuro y aspecto de miel espesa.

La diferencia entre la lecitina en polvo y la líquida es la cantidad de aceite que contienen.

La lecitina en polvo es en realidad lecitina desaceitada, porque se eliminan los aceites para concentrarla en fosfolípidos.

Así que la lecitina en polvo contiene más fosfolípidos y la líquida más ácidos grasos.

Como los fosfolípidos son emulgentes, son más solubles en agua que los ácidos grasos, por eso la lecitina en polvo es más soluble en agua, porque contiene menos ácidos grasos que son insolubles en agua.

Lecitinas hidrogenadas

Para mejorar sus propiedades emulsionantes se han creado tipos de

lecitinas más solubles en agua, y para distinguirlas de la lecitina normal se las conoce como **lisolecitinas**.

Las lecitinas se hidrogenan para hacerlas más solubles en agua y aumentar sus propiedades emulsionantes. Hay algunas en los distribuidores de ingredientes para cosmética como la Lysolecithin E 60, o el Phospholipon® 80 H que contiene aproximadamente 76% de fosfatidilcolina. También el Phosal® 50 SA+ con un 50% de fosfatidilcolina.

Las emulsiones con lecitinas hidrogenadas tienen una textura fluida, además de un buen efecto filmógeno que hidrata y protege la piel.

Qué aporta la lecitina a la piel

Al formar parte de las membranas de las células, la lecitina ayuda a restaurar el efecto barrera de la piel, especialmente en piel seca y madura. Si se forman pequeñas micelas bicapa (liposomas) es capaz de aumentar la penetración de los activos cosméticos.

Como tiene propiedades antioxidantes protege contra los radicales libres producidos por la luz solar y la contaminación, responsables del envejecimiento prematuro de la piel.

La lecitina se adhiere a la queratina de la piel y del cabello disolviéndose en los lípidos y proteínas de la zona, formando una capa hidratante que impide la pérdida de agua, lo que devuelve la suavidad y elasticidad a la piel y el cabello.

Participa en el metabolismo regenerativo de la piel, por lo que es muy apropiada para pieles secas e irritadas. Además, deja una película fina y adherente que protege de la irritación y sequedad producida por el lavado frecuente con geles de ducha.

Sus propiedades hidratantes ayudan a mantener la piel suave, tersa y sana.

Como se adhiere bien a la piel se utiliza en bálsamos hidratantes, aceites para el cuidado de las uñas y en protectores labiales.

La lecitina es segura porque carece de toxicidad cutánea y se puede ingerir.

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 UNIDAS

ELIXIR DEL SUECO
ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO
COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS
SUPLEMENTO ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS

Concentrado activo de 59 plantas
Fórmula original
100% Sin Alcohol / SEM Alcohol

AMPOLLAS UNIDAS 20X10ml

www.waydiet.com

En qué cosméticos se puede añadir

La lecitina se puede añadir a la mayoría de cosméticos.

En productos sin agua, como los aceites de baño, pomadas, bálsamos, maquillaje, labiales, acondicionadores y cuidado de las uñas.

En emulsiones como mascarillas, cremas hidratantes y serums aporta un toque de protección e hidratación que deja una sensación muy agradable.

En desmaquillantes y limpiadores faciales, champús y también en acondicionadores capilares porque hidrata, suaviza y aporta elasticidad al cabello.

Veamos un ejemplo de cómo se elabora una crema con lecitina como único emulgente.

Crema regeneradora con lecitina y ácido hialurónico

Para cuidar la piel, uno de los cosméticos fundamentales en la rutina de otoño es una crema de noche que ayude a regenerar el efecto barrera e hidrate en profundidad.

En pieles secas y maduras, la lecitina además de emulsionar los aceites y activos, aumenta su absorción y deja una capa protectora. También ayuda a mantener la piel hidratada y apoya la microbiota natural.

Para hidratar la piel añadiremos 25% de aceites. Los de aguacate, girasol y escualeno que suavizarán la piel y ayudarán a mantener el agua.



Foto cedida por Cristóbal Vidal

La lecitina es segura porque carece de toxicidad cutánea y se puede ingerir

También glicerina, ácido hialurónico, alantoína y lactato sódico que hidratan en profundidad y ayudan a regenerar la piel desde las capas profundas. ■

Crema regeneradora con lecitina y ácido hialurónico

VASO	INGREDIENTES	DOSIS %	FUNCIÓN
A	Lysolecithin E 60	3	Emulsionante
	Hidrolato de rosa	6	Tónico cutáneo
B	Aceite de aguacate	10	Hidratante
	Aceite de girasol	10	Hidratante
	Escualeno	5	Hidratante
	Tocoferol	1	Antioxidante, regenerador
	Aceite esencial de palo de rosa	0,5	Aroma, regenerador
C	Glicerina	3	Humectante
	Goma xantana	0,8	Gelificante
D	Hidrolato de rosa	48	Tónico cutáneo
	Zumo de aloe	5	Hidratante, regenerador
	Alantoína	0,5	Antiinflamatoria, regeneradora
	Ácido hialurónico BPM	0,2	Hidratante, regenerador
	Vitamina C (ascorbil glucósido)	1	Antioxidante, regenerador
	Vitamina B3	2	Antioxidante, regenerador
	Lactato sódico	1	Humectante, antioxidante
	Leucidal	3	Conservante

Elaboración a temperatura ambiente.

- En el vaso A, de 150 ml, mezclar la lecitina con el hidrolato y dejar que se hidrate durante media hora a 50°C. Si prefieres a temperatura ambiente necesitará el doble de tiempo.
- Cuando la lecitina esté hidratada, añadir los ingredientes de la fase oleosa uno tras otro, **en pequeñas porciones y agitando**. Añadir cada porción cuando la anterior se haya incorporado y el líquido sea homogéneo.
- En otro vaso C, de 150 ml, mezclar la glicerina y la xantana hasta que formen una pasta fluida.
- Añadir al vaso C todos los ingredientes de D, uno tras otro, agitando. Añadir el hidrolato en pequeñas porciones mientras se forma la emulsión.
- Finalmente ajustar el pH a 5,5 y envasar en una botella con bomba o airless.

ACTIVA TU ENERGÍA VITAL
POTENCIA TU CUERPO, MENTE
Y RESISTENCIA NATURAL

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

POTENCIA TU ENERGÍA NATURAL

APOYA TUS DEFENSAS

MEJORA TU RESISTENCIA FÍSICA Y MENTAL





Perder peso: una carrera contrarreloj en la que muchas veces se pierde la salud

La obesidad es una enfermedad multifactorial muy estigmatizada. El sedentarismo, el fácil acceso a alimentos de baja calidad y con calorías vacías, la cultura de la dieta y la presión estética de la sociedad del siglo XXI no ayudan precisamente a contrarrestarla. De ahí la búsqueda de soluciones 'efectivas' que ofrezcan resultados de manera rápida.

La banalización de un medicamento recontextualizado

Ozempic es un medicamento indicado para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en pacientes adultos. Según la Agencia Europea de Medicamentos (EMA), se presenta en solución inyectable que se complementa con la dieta y el ejercicio físico. Su principio activo, la **semaglutida**, contribuye a aumentar la cantidad de insulina liberada por el páncreas en respuesta a los alimentos, ayudando a controlar los niveles de glucosa en la sangre y reduciendo así el riesgo de complicaciones para la salud. Sin embargo, el fármaco se asocia también a una reducción del peso corporal, por lo que se ha popularizado como método para bajar de peso drásticamente. Actualmente se incluye en el tratamiento de la diabetes, así como de la obesidad, además de usarse libremente para lograr una **pérdida de peso importante y generalizada**.

Se trata de un medicamento no autorizado para su uso libre en el sistema de sanidad pública, pero se puede conseguir fácilmente con una



123rf Limited@lfusssergei

receta expedida a través de la sanidad privada y pagando un 'módico' precio. Según los expertos, podría ofrecer una pérdida de peso corporal alrededor del 10 por ciento, una cifra significativamente más alta que en los anteriores tratamientos médicos para la obesidad. No obstante, **no es un medicamento formulado para este cometido y, por ende, presenta limitaciones y riesgos**.

Según la EMA, los efectos adversos de este medicamento pueden afectar a más de 1 de cada 10 pacientes, siendo los **problemas digestivos** los más comunes (náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, reflujo, estreñimiento) de intensidad leve a moderada. Ensayos clínicos publicados en *PubMed* y *Scopus* proponen evaluar sistemáticamente la seguridad de la semaglutida y, específicamente, su posible incidencia en el cáncer de tiroides. Otros estudios señalan las **cefaleas** y la **fatiga generalizada**

como efectos adversos del fármaco, que pueden afectar a la capacidad o la voluntad de seguir con el tratamiento. Y aquí surge otra secuela: el **efecto rebote**. La interrupción de la medicación conduce, en la mayoría de los casos, a la recuperación de peso, incluso llegando a sobrepasar el peso anterior al inicio del tratamiento.

Especialistas endocrinos de destacados centros médicos españoles, así como profesionales de la cirugía estética, han reportado numerosos efectos secundarios añadidos, como la '**cara de Ozempic**'. El fármaco puede llegar a producir un **efecto de rostro envejecido**, puesto que la pérdida de volumen en los compartimentos grasos de la cara evidencia las arrugas, hace que los huesos faciales sean más prominentes y que la piel se vuelva flácida y tienda a colgar. Lo que conlleva a muchos pacientes a **someterse a retoques de cirugía estética** para remediarlo.

Tras las soluciones milagro

El Ozempic ahora parece estar de moda, pero es **otro método de adelgazamiento exprés y agresivo que se ha normalizado para bajar kilos a contrarreloj** y con el mínimo esfuerzo. Junto a este encontramos, y en ocasiones incluso de forma combinada, las reducciones de estómago, las liposucciones, el uso indebido de laxantes, diuréticos, anfetaminas y hormonas sin indicación médica y, por supuesto, las peligrosas dietas milagro, como

ayunos extremos, dietas a base de un solo ingrediente o con el más mínimo aporte calórico sin indicación ni orientación profesional.

Todas estas prácticas se muestran y se promocionan sin pudor en las redes sociales, sin contemplar las **consecuencias físicas que comportan** a quienes las llevan a cabo. Por no hablar de su papel en la incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), con ciclos de atracones y purgas, episodios de culpabilidad, vómitos provocados y obsesión por el ejercicio compulsivo. En cualquier caso, la pérdida de peso debería de entenderse como una cuestión de salud, no de estética.

Priorizar la salud ante la estética

La solución a la obesidad es muy compleja debido a las múltiples alteraciones metabólicas que la acompañan: resistencia a la insulina, diabetes, inflamación crónica, hipertensión, entre otras. Por ello, el abordaje debería de ser también **multidisciplinar y acompañado de apoyo profesional**, como endocrinos, nutricionistas, psicólogos, i/o fisioterapeutas, para que sea efectivo a corto y a largo plazo. No es posible confiar en un método milagroso y esperar tener resultados rápidos y sostenidos en el tiempo sin cambiar la mentalidad ni los hábitos de base. Pues un fármaco, una pastilla o un pinchazo nunca puede ser un sustituto de los hábitos saludables. ■

el Granero
DESDE 1982

CUANDO TE CUIDAS POR DENTRO, SE NOTA

NUTRICIÓN PARA LA PIEL, EL CABELLO Y LAS UÑAS. EMPIEZA LA PRIMAVERA DESDE DENTRO

Reduce las arrugas y mejora la elasticidad de la piel. Con coenzima Q10 y vitamina C.

Con biotina y zinc que contribuyen al mantenimiento de la piel, el cabello y las uñas en condiciones normales.

LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral