

ANTIAGING Y HUEVOS

Una piel saludable



Estimado [[Nombre]]

La piel es un indicador sensible de deficiencias nutricionales y el aporte de nutrientes a partir de una dieta variada mejora la apariencia y funcionalidad de la piel. Aparte de la variedad, es importante incorporar alimentos que contribuyan al aporte de nutrientes claves para proteger la piel de los factores que aceleran el fotoenvejecimiento.

El consumo de huevos de forma diaria, garantiza un aporte significativo de nutrientes esenciales para la salud de la piel tales como la vitamina A (Retinoides), vitamina E, selenio, zinc y ácidos grasos esenciales.

Función de la dieta en la salud de la piel

La ingesta de nutrientes esenciales en la dieta es muy importante para los procesos biológicos que tiene lugar tanto en la piel joven como madura.

Una ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos y grasas es muy importante para la generación celular.

La condición de la piel: textura, color, propiedades fisiológicas, resultan de la combinación de factores como hidratación, producción de sebo y acidez de la piel.

Ingredientes funcionales antiaging

Incluyen sustancias que:

Se involucran en la síntesis y metabolismo de los componentes de la piel (péptidos proteicos y ácidos grasos esenciales).

Inhiben la degradación de los componentes de la piel y mantiene su integridad estructural.

Nutrientes clave para la protección de la piel de la oxidación y daño inducido por los rayos ultravioleta

Vitamina A

- 100 gramos de huevos aportan el 28.4% de la IDR.
- Afecta tanto el grosor como el color de la piel.
- Regula la función de las glándulas sebáceas.
- Limita la producción de sebo.
- Influye en la distribución de melanina de la piel, bloqueando el transporte de melanina a la epidermis.
- Estimulan la actividad de los fibroblastos favoreciendo la producción de colágeno.
- Reducen la pérdida de agua transepidérmica al fortalecer la barrera epidérmica.
- Promueven una nueva red capilar en la dermis.
- Tienen una fuerte capacidad de absorber los rayos ultravioletas en el rango de 300-350 nm.

Vitamina E:

- 100 gramos de huevo aportan: 15.8% de la IDR.
- Efecto fotoprotector, firmeza, hidratación y propiedades antienvjecimiento.
- Mejora la elasticidad, estructura, sedosidad de la epidermis y dermis.
- Reduce los daños en el ADN inducidos por los radicales libres y retrasa el cáncer de piel.
- Protege contra la radiación UVB y así contra el enrojecimiento e inflamación.

Selenio

- 100 gr de huevo aportan 18.2% de la IDR
- Es un elemento presente en 3 familias de enzimas responsables para controlar el potencial redox en las células y las propiedades antioxidantes que protegen el daño en el ADN inducido por la radiación UV y, por lo tanto, contra el envejecimiento.
- Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes sugieren que podría proteger contra el cáncer de piel.

Zinc

- 100 gr de huevos aportan 20% de la IDR
- Está presente en todas las células y fluidos corporales.
- La piel es el tercer tejido con mayor contenido de zinc, con mayor concentración en la epidermis que la dermis. En la epidermis se concentra más en el estrato espinoso y en la dermis en las partes superiores.
- Es fundamental en la regulación del metabolismo de lípidos, proteínas y ácidos nucleicos, así como en la transcripción génética.
- Función antioxidante protege las células ante los efectos de los radicales libres.
- Participa en la diferenciación celular
- Influye en la estructura y apropiado funcionamiento de la piel
- Influye en el metabolismo de colágeno.

Ácidos grasos esenciales

- 100 g de huevos aportan 40.4 de la IDR de Omega 3
- Incluyen los omega 3,6 y 9.
- Son un componente importante de la barrera epidérmica.
- Componen el cemento intercelular y así influyen en la permeabilidad de sustancias activas y en el balance de agua de la epidermis.
- Función antiinflamatoria y antialérgica.
- Activan procesos metabólicos y división celular.
- Ejercen un efecto protector reduciendo los efectos de la radiación ultravioleta.
- Estimulan los procesos de reparación y calma la irritación
- En conjunto con las ceramidas y el colesterol son componentes del cemento intracelular asegurando una adecuada hidratación de la piel y protegiéndola contra factores externos.
- Los síntomas de déficit de ácidos grasos esenciales incluyen: sequedad de la epidermis, piel flácida, inflamación de la piel, mayor irritación, curación más lenta.

Referencias

Michalak, M., Pierzak, M., Kręcis, B., & Suliga, E. (2021). Bioactive compounds for skin health: A review. *Nutrients*, 13(1), 203. <https://doi.org/10.3390/nu13010203>

Instituto del huevo. (Enero 2022). Composición nutricional del huevo. <https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#1501003984131-d30f8e00-0019>.

