



Nutricosmética y fotoprotección solar: **una alianza eficaz** para una piel protegida, sana y bronceada

La exposición solar es fuente de salud y placer, pero también uno de los principales factores de envejecimiento cutáneo y riesgo dermatológico. En este contexto, la protección solar ya no se limita al uso de filtros tópicos: la nutricosmética ha irrumpido como un complemento eficaz que refuerza la fotoprotección desde el interior y potencia un bronceado duradero y saludable.

POR *BÁRBARA CANDAL VILLARROYA*, INDUSTRIA COSMÉTICA

'SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, HASTA UN 90% DE LOS SIGNOS VISIBLES DE ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO ESTÁN RELACIONADOS CON LA EXPOSICIÓN SOLAR'



SOL Y PIEL, UNA RELACIÓN COMPLEJA

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y el primero en enfrentarse a la radiación solar. La exposición controlada al sol tiene beneficios ampliamente reconocidos: favorece la síntesis de vitamina D, mejora el estado de ánimo y puede ayudar en ciertas afecciones dermatológicas como la psoriasis o el acné leve. Sin embargo, los efectos adversos de la radiación ultravioleta (UV) están ampliamente documentados y su impacto acumulativo es motivo de creciente preocupación en dermatología.

Según la Organización Mundial de la Salud, hasta un 90% de los signos visibles de envejecimiento cutáneo están relacionados con la exposición solar, mientras que estudios como el de *Green et al.* publicado en *The New England Journal of Medicine* señalan que una exposición crónica sin protección puede duplicar el riesgo de cáncer de piel. A nivel estético, el sol favorece la aparición de manchas, pérdida de elasticidad, arrugas prematuras y deshidratación cutánea.

En este escenario, la fotoprotección se ha consolidado como la estrategia más efectiva para prevenir el

fotoenvejecimiento y preservar la salud cutánea. Además, se trata del mejor tratamiento antiedad disponible: un estudio de *Skincare Foundation* revela que el uso diario de protector solar reduce en un 24% la aparición de arrugas y líneas finas.

Sin embargo, en la última década, la investigación cosmética ha explorado nuevas vías para reforzar la defensa solar, dando lugar al auge de la nutricosmética como herramienta complementaria. Esta nueva aproximación, centrada en la protección sistémica, permite actuar desde el interior para optimizar la

MARCAS Y PRODUCTOS REPRESENTATIVOS EN NUTRICOSMÉTICA SOLAR



Numerosas marcas han desarrollado soluciones específicas que combinan protección y bronceado saludable. Entre las más destacadas:

ISDIN – SunISDIN Capsules

Combina vitamina C, vitamina E, *polypodium leucotomos* y otros antioxidantes para proteger la piel del daño oxidativo y potenciar los efectos de la fotoprotección tópica.



Oenobiol – Solaire Intensif

Disponible en versiones para piel clara o normal, esta fórmula incluye betacaroteno, licopeno y selenio, y promete preparar la piel para el sol y prolongar el bronceado.



Cantabria Labs – Heliocare Bronze

Un complemento con Forskolin,



betacaroteno y té verde que estimula la síntesis de melanina y favorece un tono dorado natural, incluso en personas con fototipo claro.

Santamarina Cosmetics – Melan Protect

Contiene cobre, vitamina C, vitamina E, astaxantina y *polypodium leucotomos*. Ayuda a preparar la piel para la exposición solar y minimizar la aparición de manchas.



Mimitika – Solar Food Supplements

Una fórmula vegana con luteína, vitamina E y aceite de burití, orientada a conseguir un bronceado uniforme sin necesidad de exposición excesiva al sol.



Aime Skincare – Summer Glow

Mezcla betacaroteno, licopeno, extracto de zanahoria y antioxidantes naturales, con el objetivo de preparar la piel para el verano y mejorar la luminosidad del tono.

respuesta de la piel frente al daño solar y mejorar la calidad del bronceado.

NUTRICOSMÉTICA: DEL CUIDADO INTEGRAL A LA PROTECCIÓN SOLAR DESDE DENTRO

La nutricosmética se define como el conjunto de suplementos nutricionales diseñados para mejorar la apariencia y salud de la piel, el cabello y las uñas desde una perspectiva sistémica. Estos productos, en forma de cápsulas, líquidos, polvos o gominolas, contienen activos como antioxidantes, ácidos grasos, vitaminas, minerales o fitocompuestos que actúan sobre distintos parámetros cutáneos: hidratación, elasticidad, pigmentación, inflamación y reparación celular.

Su eficacia y aceptación han impulsado un crecimiento sostenido en el mercado cosmético. Según

Statista, en 2023 el mercado global de nutricosmética superó los 7.500 millones de euros y se prevé que alcance los 11.000 millones en 2030, con una tasa de crecimiento anual compuesta (CAGR) superior al 8%. En Europa, Francia, España e Italia son los países líderes en consumo, especialmente en el segmento de protección solar y *antiaging*.

Un informe de *Future Market Insights* indica que el 45% de los consumidores de nutricosmética eligen productos específicamente orientados a la salud de la piel, y dentro de este grupo, más del 30% busca beneficios relacionados con la fotoprotección, el tono uniforme o la prolongación del bronceado. Este interés ha impulsado el desarrollo de fórmulas solares orales que no sustituyen, pero sí complementan, la protección tópica.

INGREDIENTES CLAVE PARA UNA PROTECCIÓN SOLAR SISTÉMICA

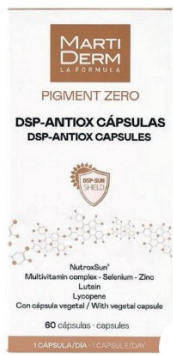
Los productos de nutricosmética solar combinan ingredientes con propiedades fotoprotectoras, antioxidantes y pigmentantes, entre los que destacan:

- **Carotenoides (betacaroteno, licopeno, luteína, astaxantina):** Actúan como escudos frente a los radicales libres inducidos por la radiación UV, ayudan a modular la respuesta inflamatoria y favorecen un bronceado uniforme. Su acumulación en las capas lipídicas de la piel les otorga un efecto protector sostenido.
- ***Polypodium leucotomos*:** Extracto vegetal con estudios clínicos que demuestran su capacidad para reducir el eritema solar y preservar la estructura del ADN celular.



**Eberlin Biocosmetics –
Nutricosmética Bronze Natural**

Este complemento está formulado con cobre, vitamina C, vitamina A, zinc y extractos vegetales que estimulan la producción natural de melanina, potencian el bronceado y contribuyen a una piel más protegida, luminosa y uniforme.



Luxmetique – Fórmula H2Sol

Una fórmula avanzada con vitamina C, D, zinc, selenio, cobre y extractos vegetales, que actúa como antioxidante celular, estimula la síntesis de melanina y prepara la piel frente al

estrés oxidativo inducido por el sol.



**Martiderm – DSP-Antiox
Cápsulas**

Diseñadas para prevenir la hiperpigmentación y reforzar la fotoprotección, contienen ingredientes como vitamina E, carotenoides y polifenoles, actuando sobre los procesos oxidativos responsables de las manchas solares.



Masderm – Oral Sunmas

Suplemento con vitamina A, zinc, selenio y cobre que contribuye a preparar la piel, prolongar el bronceado y reducir el riesgo de daño celular provocado por la exposición solar.

- **Vitaminas C y E:** Antioxidantes clásicos que, en sinergia, neutralizan el daño oxidativo y refuerzan la barrera cutánea.
- **Ácido hialurónico y colágeno hidrolizado:** Aunque no tienen función fotoprotectora directa, mejoran la hidratación y elasticidad cutánea, previniendo el deterioro estructural causado por el sol.

El formato de administración influye en la biodisponibilidad: los líquidos y polvos suelen absorberse más rápidamente, mientras que las cápsulas permiten una dosificación más precisa y estable. La elección dependerá del perfil del consumidor y de la formulación concreta.

Este desarrollo comercial responde a un consumidor cada vez más informado, que busca rutinas

EL AVANCE EN EL CONOCIMIENTO DE INGREDIENTES ACTIVOS Y SU FORMULACIÓN HA PERMITIDO DISEÑAR SUPLEMENTOS EFICACES

integrales de belleza preventiva. La protección solar se percibe no sólo como un escudo, sino como una estrategia estética y de salud.

SINERGIA COSMÉTICA PARA UNA PIEL SALUDABLE

La exposición solar controlada puede aportar beneficios fisiológicos y emocionales, pero solo si se acompaña de una estrategia preventiva sólida. La fotoprotección tópica sigue siendo el pilar fundamental frente a la radiación UV, pero la nutricosmética emerge como una herramienta valiosa para

reforzar esta protección desde el interior:

El avance en el conocimiento de ingredientes activos y su formulación ha permitido diseñar suplementos eficaces que preparan

la piel, reducen el daño oxidativo y favorecen un bronceado más uniforme, duradero y saludable. La tendencia apunta hacia rutinas de cuidado más holísticas, donde lo tópico y lo oral se integran en un enfoque de belleza y salud global.

Para los profesionales de la industria cosmética, este escenario representa una oportunidad estratégica: innovación en formulación, educación del consumidor y posicionamiento en un mercado en crecimiento que combina ciencia, estética y bienestar