

La chía da el salto a la cosmética: el ingrediente natural que ahora promete cuidar la piel

Investigaciones y desarrollos recientes posicionan al aceite de chía como un activo clave en el cuidado de la piel, en línea con la creciente demanda por soluciones naturales, eficaces y sostenibles.

Lo que durante años fue reconocido como un "superalimento" por sus beneficios nutricionales, hoy da fuertes señales de consolidarse en otro territorio: la cosmética. En el marco del Día Mundial de la Chía (23 de marzo), el creciente interés de la ciencia y la industria por sus propiedades dermatológicas impulsa una nueva conversación sobre el rol de los ingredientes vegetales en el cuidado de la piel.

El aceite de chía, extraído mediante prensado en frío, ha captado la atención por su composición excepcional. Con una concentración superior al 60%

de Omega-3 de origen vegetal, junto a compuestos antioxidantes como polifenoles y tocoferoles, este ingrediente contribuye a proteger la piel frente al daño ambiental y el envejecimiento prematuro. A diferencia de otros aceites, su perfil liviano y de rápida absorción permite una aplicación no grasa, característica valorada en formulaciones modernas.

A nivel dermatológico, distintos estudios destacan su capacidad para reforzar la barrera cutánea y reducir la pérdida de agua transepidérmica, uno de los principales factores asociados a la deshidratación

de la piel. Asimismo, su acción antiinflamatoria resulta relevante para aplicar en pieles sensibles o con tendencia a la irritación.

"El interés por la chía en cosmética responde a un cambio más amplio en la industria: hoy no solo se buscan ingredientes naturales, sino también evidencia científica que respalde su eficacia. En ese contexto, el aceite de chía destaca por su perfil nutricional aplicado a la salud de la piel", explica Carolina Chica, Gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Benexia.

Este avance se da en paralelo a una tendencia global



que prioriza formulaciones más limpias y transparentes, donde los consumidores valoran ingredientes reconocibles y procesos sustentables. En ese escenario, el aceite de chía ofrece una alternativa versátil, presente en productos como cremas, sérums y tratamientos capilares.

Así, en el Día Mundial

de la Chía, el foco trasciende la industria alimenticia. El desarrollo de nuevos usos en cosmética refleja cómo este cultivo ancestral continúa ampliando sus aplicaciones, impulsado por la investigación y por una demanda creciente de bienestar integral que conecta nutrición, salud y cuidado personal.