

Fecha: 19-01-2023

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Actualidad

Título: Bioquímicos explican cómo el betacaroteno mejora el bronceado

Pág.: 23

Cm2: 705,8

VPE: \$ 3.881.404

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

■ No Definida

Comer zanahorias, huevo o tomates ayuda a conseguir un tono parejo

Bioquímicos explican cómo el betacaroteno mejora el bronceado

Ya hay suplementos alimenticios y cremas con esta vitamina, pero no reemplazan al factor solar.

BANYELZ MUÑOZ

Con el verano a full, muchos buscan lucir una piel uniformemente bronceada. El mercado ofrece un amplio abanico de cremas que contienen betacaroteno, compuesto presente en varias verduras (zanahoria, tomate, zapallo, calabaza), en suplementos alimenticios y ahora también en productos cosméticos.

Su consumo en dosis adecuadas permite un bronceado parejo sin tener que achicharrarse demasiado rato bajo los peligrosos rayos UV del sol.

"Los carotenos son una serie de compuestos químicos; una de sus funciones es potenciar la síntesis de melanina, que es el pigmento que nos da un tono de piel más oscuro. El betacaroteno es una vitamina que funciona como antioxidante y posibilita un cambio en la pigmentación de la piel. El efecto antioxidante reduce el daño que se puede ir produciendo producto a la exposición a la radiación", aclara el químico farmacéutico Luis González, magister Internacional en Toxicología y Académico Escuela de Medicina de la Universidad de Magallanes.

¿Cómo funcionan los suplementos de betacaroteno? "Los orales tienen la ventaja de favorecer que la pigmentación sea más uniforme. Su uso va de la mano con la exposición a la radiación, que es necesaria para el bronceado. Ocurre que muchas veces uno se broncea disparejo, sólo en las partes más expuestas como el rostro o las manos: lo que hacen estos suplementos es preparar el organismo para que el bronceado sea más parejo. Además la piel no toma un color café, sino más naranja o dorado", detalla González.

"Los suplementos alimenticios pueden ayudar a obtener un color más anaranjado o amarillo, pero no se recomienda abusar. En ningún caso hay que creer que estos suplementos nos protegerán del daño que generan los rayos del sol en nuestra piel", advierte su colega Diego Rojas, doctor en Bioquímica y académico de la Universidad Mayor.

-Ya hay cremas con betacaroteno.

-El efecto es el mismo. El betacaroteno



La marca española Babaria vende tres tipos de gel que potencian el bronceado.

Gelatinas solares

Los productos de la marca española Babaria llegaron el 2021 a Chile. Su product manager, Leonardo Cuevas, cuenta que trabajan tres gelatinas bronceadoras.

"Sun Reflections está compuesta de zanahoria y vitamina E, con factor SPF 15. El B-caroteno del aceite de zanahoria actúa como precursor del bronceado", detalla.

"Tropical Kisses no tiene protección solar. La guayaba y la fruta de la pasión tienen propiedades calmantes, suavizantes de la piel, antioxidantes e hidratantes.

Contiene glitters para conseguir una piel luminosa y radiante mientras se toma el sol", añade. Por último, Sun & Protect contiene coco y zanahoria: "Tiene factor solar 30, es idónea para conseguir un bronceado exótico y dorado".

"Se llaman gelatinas por la textura, son fáciles de esparcir y en el envase se mantienen más seguras. Al aplicarlas el cuerpo no queda pegajoso como con un aceite. Te ayuda a conseguir un bronceado más bonito, intenso y luminoso, no es el clásico quemado café sino más bien realza el color", promete. Sus productos se consiguen entre \$12.990 y \$15.990 en Jumbo, Paris y DBS Beauty Store ([bds.cl](https://bit.ly/3Xn22M3), <https://bit.ly/3Xn22M3>).

teno es una vitamina liposoluble: eso permite que a través de la capa de la piel se pueda absorber sin problemas.

Rojas hace hincapié en que los productos cosméticos son seguros para la salud siempre y cuando cuenten con el registro del Instituto de Salud Pública.

Comiendo carotenos

Luis González pone énfasis en que si uno quiere potenciar el bronceado

lo más recomendable sería tratar de sumar betacarotenos a la dieta. "Los alimentos que contienen carotenos son rojizos; es un pigmento que la piel absorbe y facilita ese cambio de coloración. Los suplementos orales también aportan sustancias que están en los alimentos".

"Una alimentación rica en carotenos -como la zanahoria, tomate o morrón- tiene el mismo efecto biológico. No es que el suplemento tenga algo

especial. Son cosas que se encuentran en frutas y verduras, pero que en el suplemento están en forma más concentrada en función de los requerimientos", indica.

Coincide Rojas: "La fuente principal de carotenoides en nuestra dieta está en las frutas y verduras, aunque la yema de huevo y salmón también aportan carotenoides. Estos se metabolizan en el cuerpo y se transforman en vitamina A".

González aclara que aunque un cosmético contenga antioxidantes que ayuden a evitar el daño asociado a la radiación, eso no reemplaza los factores de protección solar.

"Hay que seguir utilizándolos y evitar la confusión entre el bronceado y la quemadura. La exposición al sol va a depender del fototipo de piel de cada persona; pueden ser de un par minutos hasta una hora: las pieles más oscuras pueden estar 30 o 40 minutos; los de piel más clara, 10 a 15 minutos. La estimulación de los rayos va haciendo que nuestra piel vaya formando melanina, que es la que va a dar ese cambio de coloración naturalmente. Si uno usa los suplementos o cremas y pasa horas al sol, lo que está buscando es una quemadura, no un bronceado", advierte.