



La belleza de la piel comienza en el intestino

MARÍA MUÑOZ RIVERA
 EFE REPORTAJES

Sanja Zivanovic, doctora en Biomedicina y fundadora de Skin Molecule X, desgrana las claves de este vínculo cada vez más estudiado. 'Mantener un intestino sano repercute directamente en una piel más luminosa y uniforme', explica la especialista sobre un término que cobrará presencia en el ámbito de la belleza durante este año. Durante años, el cuidado de la piel se ha abordado casi en exclusiva desde la superficie. Cremas, sérums y tratamientos dermatológicos han ocupado el centro del discurso estético, mientras que el interior del organismo quedaba relegado

a un segundo plano.

Sin embargo, la investigación científica está reformulando esta narrativa. De cara a 2026, el eje "gut-skin" se consolida como uno de los grandes pilares para entender la salud cutánea desde una perspectiva integral, en la que el intestino deja de ser un actor secundario para convertirse en protagonista.

La nueva ciencia de la piel apunta al equilibrio intestinal como clave para lograr una piel luminosa, uniforme y resistente a la inflamación. No se trata de una teoría alternativa ni de una corriente pasajera, sino de un campo de estudio cada vez más respaldado por la biomedicina y la dermatología.

En este contexto, el denominado "gut-skin axis" describe la conexión bidireccional entre el microbiota intestinal y el estado de la piel, un diálogo constante que influye tanto en la aparición de imperfecciones como en los procesos de envejecimiento.

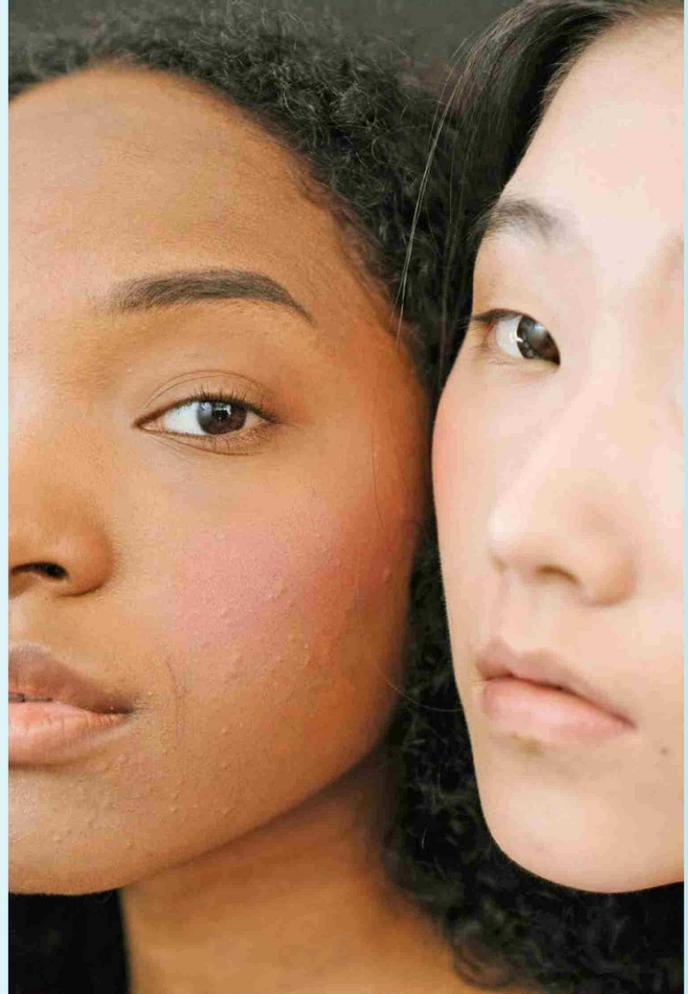
EL INTESTINO, EL SEGUNDO CEREBRO DEL CUERPO

El intestino, considerado el segundo cerebro del cuerpo humano, alberga billones de microorganismos que participan activamente en la regulación del metabolismo, la inflamación y la inmunidad. Alteraciones en este equilibrio, conocidas como disbiosis, pueden desencadenar

respuestas inflamatorias que se manifiestan en forma de acné, rosácea, dermatitis o pérdida de luminosidad. Como explica Sanja Zivanovic, "nutrientes como el colágeno, la vitamina C, el zinc y los antioxidantes impulsan la reparación de tejidos, refuerzan la barrera cutánea y ayudan a controlar procesos inflamatorios desde dentro". Sus palabras resumen uno de los consensos actuales de la investigación: la piel necesita un entorno interno favorable para expresar su mejor versión.

La absorción de nutrientes es uno de los puntos clave de este eje. Un intestino

continúa ►►



Si el intestino no absorbe bien los nutrientes la piel puede inflamarse o mostrar brotes. Foto cedida por Skin X

inflamado o permeable reduce la bio-disponibilidad de vitaminas y minerales fundamentales para la síntesis de colágeno, la regeneración celular y la defensa frente al estrés oxidativo. Incluso con una rutina rigurosa, los resultados pueden verse limitados si el equilibrio digestivo está comprometido.

"La piel es el espejo del intestino. Cuando el ecosistema interno se desequilibra puede provocar acné, sensibilidad, inflamación y envejecimiento prematuro y si queremos resultados visibles en el exterior, debemos empezar cuidando lo que ocurre dentro", añade Zivanovic. Esta afirmación conecta con una visión cada vez más extendida en la dermatología moderna, que entiende la piel como un reflejo del estado general de salud. El concepto de belleza holística, que integra nutrición, bienestar emocional y cuidado cutáneo, deja de ser una tendencia para convertirse en un nuevo marco de referencia.

La belleza ya no se limita a corregir imperfecciones visibles, sino que busca prevenir y fortalecer desde la raíz. Este enfoque resulta especialmente relevante en un momento en el que las tendencias del sector priorizan el bienestar digestivo y el consumo consciente, alejándose de soluciones inmediatas.

UN REGULADOR SILENCIOSO

En este nuevo escenario, el intestino se revela como un regulador silencioso. Una microbiota diversa y equilibrada

contribuye a reducir la inflamación sistémica, mejorar la respuesta inmunitaria y proteger la barrera cutánea.

Factores como el estrés crónico, una alimentación pobre en fibra o el abuso de ultraprocesados pueden alterar este equilibrio y desencadenar efectos visibles en la piel sin que siempre se identifique la causa. "Tu intestino arruina tu piel sin que lo sepas", podría resumir esta realidad incómoda.

Muchas alteraciones cutáneas persistentes no responden únicamente a factores externos, sino a desequilibrios internos que pasan desapercibidos. La piel acaba manifestando lo que el cuerpo no logra gestionar de otra manera. La nutricosmética emerge como una herramienta complementaria dentro de este enfoque integral.

El auge del eje "gut-skin" refleja un cambio profundo en la forma de abordar la belleza. Frente a la inmediatez y la sobreintervención, la ciencia propone mirar hacia dentro y entender los procesos biológicos que sostienen la salud cutánea. El intestino, durante mucho tiempo ajeno al discurso estético, se sitúa ahora en el centro de la conversación.

De cara a los próximos años, todo apunta a que este enfoque seguirá ganando peso. La piel ya no se interpreta solo como una superficie, sino como un órgano vivo que responde a lo que ocurre en el interior del organismo. Comprender y cuidar el eje "gut-skin" se perfila como una de las claves para una belleza más consciente.



Si deseas ser parte de
 belleza y estética

Integral

servicio@elrancaguino.cl