

# Las vitaminas B son las grandes aliadas en la regeneración inmediata de la piel

Gozar de una buena salud implica incluir el cuidado cosmético de la piel, lo que lleva consigo el aporte de vitaminas. Una gran mayoría de productos cosméticos las incorporan en su composición. Quizá la más conocida para el consumidor es la C, porque su poder antioxidante es indiscutible, pero en este artículo queremos centrarnos en el valor de las vitaminas que forman el grupo B, necesarias para mantener una piel sana y joven.



Por *Esperança Figuerola*, RESPONSABLE DE I+D NEFTIS LABORATORIOS

## LAS VITAMINAS B CONTRIBUYEN

**AL BIENESTAR** general por ser necesarias para muchos procesos vitales de nuestro organismo. Ayudan a generar energía y nos protegen genética e inmunitariamente. Por todo ello, su deficiencia puede afectar a la salud del sistema nervioso, otros órganos, músculos, piel y cabello. Sobre la piel destacamos sus importantes beneficios como la protección frente al estrés oxidativo y la capacidad de regenerarla rápidamente.

Las vitaminas del grupo B son un nutriente esencial, las necesitamos para crecer y mantenernos sanos. Sin embargo, el organismo tiene una capacidad de almacenamiento limitada, lo que significa que se deben aportar a través de una dieta equilibrada, sin menospreciar la ayuda de la vía tópica. Además, parece ser que, con la edad,

las necesidades aumentan y su deficiencia se ha relacionado con enfermedades degenerativas y trastornos cardiovasculares.

La insuficiencia de vitaminas B a menudo se observa en la piel, en primer lugar, en forma de enrojecimiento, irritación, dermatitis o incluso pigmentación.

Dado que cada clase de vitamina B afecta la salud de la piel de manera diferente, es útil saber qué papel desempeña cada una de ellas en el cuerpo.

**NO EXISTE SOLO UNA ÚNICA VITAMINA B**, sino que hay 8 tipos y todos ellos muy necesarios para el mantenimiento de una piel sana:

**'EL ORGANISMO TIENE UNA CAPACIDAD DE ALMACENAMIENTO LIMITADA, LO QUE SIGNIFICA QUE SE DEBEN APORTAR A TRAVÉS DE UNA DIETA EQUILIBRADA, SIN MENOSPICIAR LA AYUDA DE LA VÍA TÓPICA'**

- **Vitamina B1 (Tiamina).** Esta vitamina refuerza la barrera epitelial, aportando hidratación y confiriendo protección frente a los agentes externos. Además, estimula la renovación celular, mejorando la capacidad de cicatrización.
- **Vitamina B2 (Riboflavina).** Confiere protección inmunitaria frente a los rayos UV.
- **Vitamina B3 (Nicotinamida).** Es la

## 'EN EL PROCESO DE CICATRIZACIÓN HAY ESTUDIOS CON RESULTADOS SORPRENDENTES, SU USO TÓPICO PODRÍA MEJORAR LAS TASAS DE CIERRE ENTRE UN 25% Y UN 30%'

vitamina B más influyente en la piel. Se absorbe fácilmente, por lo que actúa directamente en sus capas más profundas. La Niacinamida es la forma activa de la vitamina B3 y su forma tópica aumenta los niveles de ceramida de los ácidos grasos libres en la piel, estimulando la microcirculación en la dermis y evitando la pérdida de agua. Funciona positivamente para reducir el acné vulgar y dominar la rosácea, así como para controlar la sensibilidad de la piel a la luz solar. Además, es muy valorada por unificar el tono de la piel, eliminando el color amarillento que aparece con la edad. Incluso estudios recientes han demostrado que es un agente con potencial para prevenir los cánceres de piel no causados por melanoma.

- **Vitamina B5 (Ácido Pantotéico).** De la vitamina B5, también conocida como pantenol, destaca su capacidad por reforzar la función barrera de la piel de forma prolongada y favoreciendo la cicatrización de heridas. Aporta suavidad y elasticidad a la piel.
- **Vitamina B6 (Piridoxina).** Con poca evidencia científica esta vitamina parece estar implicada en la regulación a largo plazo de la piel grasa y sensible.

- **Vitamina B7 (Biotina).** Previene problemas cutáneos tales como dermatitis o psoriasis, ya que puede regenerar los tejidos. Favorece el aspecto suave e hidratado de la piel. Su eficacia por aplicación tópica es dudosa.
- **Vitamina B9 (Ácido fólico).** El ácido fólico es una vitamina esencial en el proceso de renovación celular, reforzando la densidad de la piel, principalmente si esta se encuentra en una etapa de envejecimiento o daño notable. Ayuda a tener un aspecto joven y saludable.
- **Vitamina B12 (Cianocobalamina).** Juega un papel importante en el proceso de cicatrización de las heridas.

Existen numerosos estudios que mencionan todas estas vitaminas. Algunos de ellos mostraron una mayor eficacia cuando se utilizaban combinadas: B9 y B12; B3, B5, B6 y B10; y B3, B5 y B7. En el proceso de cicatrización hay estudios con resultados sorprendentes, su uso tópico podría mejorar las tasas de cierre entre un 25% y un 30%.

El gran poder regenerador de la vitamina B la hace especialmente necesaria después de los tratamientos con láser o peelings. Tratamientos como el láser o los peelings son muy efectivos, pero ligeramente agresivos para la piel, así que, una vez finalizados, requieren

de tratamientos hidratantes y regeneradores.

### LA DESCAMACIÓN O EXFOLIACIÓN DESPUÉS DEL PEELING

dura entre 3 o 4 días aproximadamente. Es importante utilizar una fórmula regeneradora postpeeling que contenga ingredientes que aporten hidratación a la piel. El complejo multivitamínico B Vital-Rescue (NEF170) que hemos desarrollado para mesoterapia virtual en Neftis Laboratorios está especialmente indicado para las pieles que han sufrido algún tratamiento agresivo y necesitan ser regeneradas.

### DESPUÉS DEL TRATAMIENTO CON LÁSER,

normalmente la piel tarda de 1 a 2 semanas en sanar. La piel se volverá muy sensible a las agresiones externas durante este periodo, probablemente también estará más seca, especialmente cuando está en proceso de curación. Aplicar en la zona tratada Vital-Rescue NEF170, diseñado para todo tipo de pieles, aliviará la sensación de sequedad sin causar más irritación.

**NEFTIS LABORATORIOS** propone un complejo multivitamínico B que actúa como regenerador cutáneo, resultando muy adecuado para pieles dañadas después de haberse sometido, como hemos visto, a tratamientos con láser y peelings. Gracias a sus componentes, actúa aliviando y cicatrizando posibles daños