

# Hermosa Piel brinda el Aceite de Bacalao

COMPILADO POR RUTH MODRA  
Y PAOLA RAMÍREZ  
MIEMBROS DEL EQUIPO EDITORIAL  
DE EL GUARDIÁN DE LA SALUD

Comer alimentos nutritivos y tomar suplementos vitamínicos es muy beneficioso para poder lograr un equilibrio completo en nuestra salud, y mejorar nuestra apariencia.

Existen vitaminas específicas que pueden mejorar la salud de nuestra piel y cabello; una de ellas es la **vitamina A**. Este es un nutriente esencial que apoya la salud de la piel, los ojos, el sistema reproductivo y la función inmunológica. Existen dos tipos de vitamina A, los retinoides (preformada) y los carotenoides (proformada). Ambos tipos se **transforman en retinol** (vitamina A) por el hígado, en donde se almacena o transporta por el sistema linfático a las células en todo el cuerpo.<sup>1</sup>

La piel es un órgano muy sensible a los retinoides, capaz de absorber fácilmente la vitamina A. El retinol estimula la producción de nuevas células cutáneas, lo que evita la sequedad, aporta elasticidad y previene la hiperqueratosis, una condición marcada por un exceso de queratina en los folículos pilosos que hace que se formen pápulas elevadas en la piel.

Estudios informados en *Toxicological Research*<sup>2</sup> también indican que el retinol es eficaz para estimular la producción de colágeno, lo cual ayudaría a reducir las arrugas en la piel.

Si bien existen muchísimos alimentos intervenidos comercialmente con vitamina A, como cereales y lácteos, honestamente siempre lo 100% natural será mejor. Podemos encontrar retinoides en alimentos como hígado de vacuno, huevos, salmón, camarones y, de manera más concentrada, en el **aceite de hígado de bacalao**<sup>3</sup>. Este aceite nos beneficiará, además, con todas las propiedades del omega 3, y actualmente, se puede consumir en líquido o cápsulas.

## Aportes en la belleza del aceite de bacalao

**Acné:** Su contenido de retinoides se considera eficaz para tratar y controlar el acné, y tienen propiedades antiinflamatorias,

**Piel:** Ayuda a regular el desprendimiento de las células de la piel, reduciendo la aparición de poros obstruidos (puntos negros y espinillas).

**Arrugas:** Estimula la producción de colágeno y células nuevas, reduciendo la apariencia de líneas finas y arrugas.

**Manchas:** Ayuda a desvanecer manchas de la piel.

**Cabello:** Además de contener vitamina A, es una fuente importante de omega 3, combinación perfecta para mantener la salud del cuero cabelludo y cabello.

El retinol tópico que se adiciona a cremas y lociones, no es un remedio permanente



para ningún tipo de afección de la piel. Sus efectos positivos se detienen cuando se descontinúa su uso. En cambio, el aceite de hígado de bacalao, al ser ingerido, entrega todas sus propiedades, las que se potencian con el tiempo, al aumentar las reservas de vitamina A en el organismo.

## Otros beneficios del aceite de hígado de bacalao:

\*Por su contenido de omega 3, tiene acción antiinflamatoria, lo que ayuda a reducir el dolor en las articulaciones en caso de artritis reumatoide.

\*Además de aportar vitamina A, es buena fuente de vitamina D; esta última ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos.

\*Gracias a su combinación de omega 3 y vitamina A, junto con vitamina D (conformando un "Complejo de Vitaminas Biológicamente Activas") el aceite de hígado de bacalao puede proteger contra la pérdida de la visión en enfermedades oculares inflamatorias como el glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad.

Como puede apreciar, consumir un buen aceite de hígado de bacalao, traerá salud y belleza a su vida. **ES**

Fuente:

<sup>1</sup> [https://www.healthline.com/health/vitamin-a-for-skin?fbclid=IwAR3g8A88yL6N7jvwPrF4zLmKgInMyB-C9nQI8-JdbKtaIXakd\\_MfS\\_gw9pM#takeaway](https://www.healthline.com/health/vitamin-a-for-skin?fbclid=IwAR3g8A88yL6N7jvwPrF4zLmKgInMyB-C9nQI8-JdbKtaIXakd_MfS_gw9pM#takeaway)

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3834457/>

<sup>3</sup> <https://nutricionsinmas.com/9-beneficios-del-aceite-de-higado-de-bacalao/>