

— | **Gema Herrerías**, farmacéutica —

“Lo que ingerimos puede tener un impacto significativo en la salud de nuestra piel”

Desde *farmanatur* nos acercamos a Gema Herrerías para que nos hable de lo que en su última obra -con prólogo de Marian Boticaria García y epílogo de Cristina Mitre- califica como “el nuevo concepto que acapara los titulares de belleza”: la Nutricosmética, “un viaje hacia el mundo de la nutricosmética, y su impacto en la salud y belleza de nuestra piel”



Gema Herrerías es una destacada farmacéutica y nutricionista experta en Dermofarmacia. Es la titular de A5 Farmacia en Sevilla y fundadora de 'gh Gema Herrerías', un proyecto personal que puso en marcha en 2017, y hoy en día, -se enorgullece- sus productos se distribuyen en más de 1.800 farmacias en España, Andorra y Portugal. Además, desde 2015, dirige la Academia GH en Sevilla, en la que imparte cursos intensivos presenciales sobre Dermofarmacia y Nutricosmética.

Además, su aportación a la Dermofarmacia se refleja en las numerosas publicaciones en las que ha participado, entre las que se encuentran sus últimos tres libros 'La guía definitiva para el cuidado de la piel. Piel, cosméticos y Dermofarmacia', en su 5ª edición; 'Radiografía de un cosmético', escrito en colaboración con la Dra. Marián García; y 'Nutricosmética, del intestino a la piel', escrito con la Dra. Pilar Esteban.

Gema, ¿qué es la Nutricosmética y por qué la considera importante?

Esta disciplina, que combina la nutrición y la cosmética, se ha vuelto cada vez más popular debido al creciente interés en el autocuidado y la belleza desde el interior. La premisa es clara: lo que ingerimos puede tener un impacto significativo en la salud de nuestra piel.

¿En qué se diferencia de la cosmética?

Actualmente, la legislación europea no proporciona una definición específica para los productos nutricosméticos, lo que deja un vacío regulatorio importante. Este término engloba el uso de complementos alimenticios que, al ser

"LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS DE COLÁGENO, LAS FITOCERAMIDAS, EL ÁCIDO HIALURÓNICO, LAS VITAMINAS ESPECÍFICAS PARA LA PIEL, LOS MINERALES Y LOS ANTIOXIDANTES, ENTRE LOS PRODUCTOS MÁS DEMANDADOS"

ingeridos, pueden mejorar la salud de la piel desde el interior. A diferencia de los cosméticos tópicos, que actúan en las capas superficiales de la piel, la nutricosmética se enfoca en compuestos activos que actúan a nivel más profundo, ofreciendo una herramienta eficaz para el cuidado de la piel y el cabello.

¿Es el siglo de los hábitos saludables?

A medida que avanzamos en el siglo XXI, observamos una creciente tendencia hacia la adopción de hábitos saludables. Las personas son cada vez más conscientes de la importancia de una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y el manejo del estrés. Las redes sociales y los medios de comunicación juegan un papel clave en la difusión de información sobre salud y bienestar, lo que contribuye a este interés creciente.

Sin embargo, a pesar de esta tendencia, todavía enfrentamos desafíos significativos. La conveniencia y la accesibilidad de los alimentos procesados, la vida sedentaria promovida por trabajos de oficina y el estrés constante en un mundo cada vez más acelerado, dificultan la adopción y el mantenimiento de hábitos saludables. Además, la exposición a toxinas ambientales sigue siendo una preocupación importante.

Por tanto, aunque estamos viendo un aumento en el interés por los hábitos saludables, aún queda un largo camino por recorrer. La nutricosmética se presenta



como una solución para complementar la dieta y asegurar que se cubren las necesidades nutricionales, particularmente en lo que respecta a la salud de la piel.

En esta línea, ¿puede hablarnos del auge de la Nutricosmética? ¿Y cuantificar?

En los últimos años, la nutricosmética ha emergido como una tendencia en auge en el sector de la farmacia. Las personas están más dispuestas a invertir en productos que promuevan la salud integral, lo que incluye tanto la apariencia externa como el bienestar interno.

Por fin, un mayor número de estudios respaldan la eficacia de los complementos alimenticios específicos para mejorar la salud de la piel, el cabello y las uñas, lo que refuerza la confianza del consumidor en estos productos.

Según un informe de Grand View Research, el mercado global de nutricosmética se valoró en aproximadamente 6.570 millones de dólares en 2020 (6.009,6 millones de euros) y se espera que crezca a una tasa anual del 8,5% hasta 2028.

Europa y América del Norte son las regiones líderes en la adopción de produc-

tos de nutricosmética, debido a la alta conciencia sobre la salud y la belleza. Sin embargo, Asia-Pacífico está emergiendo rápidamente como un mercado clave debido a la creciente clase media y el aumento del poder adquisitivo.

¿Qué es lo que más se demanda?

En el mercado de la nutricosmética, ciertos productos han emergido como los más demandados debido a sus beneficios probados y la popularidad creciente entre los consumidores. Entre estos productos se encuentran los complementos alimenticios de colágeno, las fitoceramidas, el ácido hialurónico, las vitaminas específicas para la piel como la nicotinamida (vitamina B3) y la vitamina C, los minerales como el magnesio y los antioxidantes como la vitamina E, el resveratrol y el coenzima Q10, así como los ácidos grasos fuentes de omegas 3, 6, 7 y 9.

¿Podría decirse que los nutricosméticos tienen un 'efecto milagroso' si los combinamos con ejercicio y una dieta equilibrada?

Aunque no se puede afirmar que los nutricosméticos tengan un 'efecto milagroso' pueden proporcionar beneficios significativos para la salud de la piel cuando se combinan con ejercicio regular y una dieta equi-



SE ESPERA QUE EL MERCADO GLOBAL DE NUTRICOSMÉTICA CREZCA A UNA TASA ANUAL DEL 8,5% HASTA 2028. GRAND VIEW RESEARCH

librada. Esta combinación sinérgica mejora la absorción y utilización de nutrientes, reduce el estrés oxidativo y mejora el metabolismo, lo que resulta en una piel más saludable. Sin embargo, los resultados pueden variar según la persona y requieren consistencia en su uso, considerando a los nutricosméticos como un complemento a un estilo de vida saludable, no como una solución milagrosa por sí solos.

En piel, pero también en uñas y cabello...

Los nutricosméticos también tienen efectos positivos en la salud de las uñas y el cabello. Para las uñas, los nutrientes específicos como la biotina, el zinc y las vitaminas A y E pueden fortalecerlas, reducir su fragilidad y mejorar su crecimiento. En cuanto al cabello, ingredientes como el colágeno, la biotina y los ácidos grasos omega-3 pueden mejorar su fuerza, brillo y grosor, además de reducir la caída y la aparición de puntas abiertas. Estos beneficios surgen al propor-

cionar al cuerpo los componentes esenciales necesarios para la producción y mantenimiento de queratina, la proteína clave en la estructura de uñas y cabello.

¿Está de moda la medicina natural? Aunque esté pasando por un bache a nivel político en España...

Aunque esté pasando por un bache a nivel político en España, la medicina natural sigue ganando popularidad a nivel global. Cada vez más personas buscan alternativas a la medicina convencional, atraídas por tratamientos que se perciben como menos invasivos y más alineados con un estilo de vida saludable. La tendencia hacia la salud holística, que integra cuerpo y mente, está impulsando el interés en terapias naturales como la fitoterapia. Este crecimiento se ve reflejado en el aumento de productos naturales en el mercado, así como en la proliferación de profesionales especializados en estas áreas.

Ahora bien, los productos naturales no son necesariamente más seguros ni eficaces que los demás; la clave está en demostrar sus beneficios a través de estudios clínicos independientes, y no basarse únicamente en su origen natural.

¿Cuáles son los retos para la Nutricosmética en las farmacias y parafarmacias? Online y local 'físico'.

La nutricosmética enfrenta varios retos tanto en farmacias y parafarmacias físicas como en el ámbito en línea. En los establecimientos físicos, uno de los principales desafíos es la educación del paciente o cliente, ya que muchos aún no están familiarizados con los beneficios de estos productos. Además, es indispensable ganar la confianza y credibilidad del consumidor a través de estudios clínicos que respalden la eficacia de los productos. La regulación y el cumplimiento de normativas son com-

plejos, al igual que la optimización del espacio de venta y la diferenciación frente a la competencia.

En el ámbito en línea, los retos incluyen proporcionar información detallada y transparente para construir confianza con los consumidores, y garantizar la autenticidad de los productos para evitar falsificaciones. La logística y el envío deben ser eficientes para asegurar que los productos lleguen en buen estado. Destacar en el mercado digital requiere estrategias efectivas de marketing y gestión de la reputación, incluyendo la respuesta adecuada a opiniones y reseñas de los clientes. Con una buena estrategia, estos desafíos pueden superarse, permitiendo que la nutricosmética prospere en ambos entornos.

Como diría Umbral, ha venido a hablar de su libro...

Sí, me gustaría destacar mi último libro sobre nutricosmética titulado "Nutricosmética. Del Intestino a la Piel", en coautoría con la Dra. Pilar Esteban. Es un libro innovador que explora la relación entre la salud intestinal y la apariencia de la piel, un vínculo fundamental que a menudo se pasa por alto. No sólo ofrece una visión integral de cómo la nutrición y la salud intestinal impactan en la piel, sino que también proporciona información práctica y basada en evidencia para mejorar ambos aspectos.

Una de las claves de esta obra es la formación y actualización de los farmacéuticos, ya que ellos juegan un papel clave en la orientación y recomendación de productos de nutricosmética. El libro es único en su enfoque, combinando la experiencia y conocimiento de la Dra. Pilar Esteban, como médico digestivo, y mío, como farmacéutica-nutricionista, proporcionando una guía completa y práctica tanto para profesionales como para aquellos interesados en mejorar su salud y belleza desde adentro hacia afuera.



"NUTRICOSMÉTICA. DEL INTESTINO A LA PIEL", EN COAUTORÍA CON LA DRA. PILAR ESTEBAN, ES UN LIBRO INNOVADOR QUE EXPLORA LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD INTESTINAL Y LA APARIENCIA DE LA PIEL"