

La nutricosmética gana protagonismo en la farmacia

El auge del autocuidado y el bienestar integral ha impulsado el crecimiento de esta categoría en la farmacia. Sus complementos nutricionales, formulados con vitaminas, minerales, antioxidantes y otros activos, están orientados al cuidado de la piel, el cabello y las uñas dentro de un enfoque integral del bienestar.



La nutricosmética abarca una amplia gama de complementos alimenticios formulados con nutrientes y otros ingredientes destinados a complementar la dieta y apoyar el mantenimiento de la piel, el cabello y las uñas. Normalmente, su formulación combina ingredientes de origen vegetal con otros componentes como vitaminas, minerales, extractos vegetales y nutrientes funcionales.

Su función principal es apoyar el aspecto saludable de la piel, el cabello y las uñas desde dentro. Aunque no sustituyen a los tratamientos cosméticos ni a las rutinas tópicas, pueden utilizarse como complemento de los cuidados cosméticos y de los hábitos de vida saludables.

A diferencia de las cremas o las mascarillas, estos complementos aportan nutrientes que son absorbidos por el organismo tras su ingesta y, para formar parte de una estrategia integral de cuidado personal, suelen combinarse con protocolos de cuidado tópico de la piel, una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio, tal y como explican los expertos del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM).

Crecimiento del sector

La nutricosmética se ha consolidado como una categoría en crecimiento dentro del cuidado personal, tal y como demuestran los datos de mercado. Según el informe del pasado mes de abril de la consultora *Fortune Business Insights*, el tamaño del mercado mundial de nutricosméticos alcanzó los 7,78 mil millones de dólares en 2025 (7,157 mil millones de euros) y se prevé que crezca a 8,32 mil millones de dólares en 2026 (7,700 millones de euros).

La proyección a 2034 es que duplique su valor actual y alcance los 15,98 mil millones de dólares (14,8 mil millones de euros).

Por otro lado, el informe 'Pharmalive' de Alliance Healthcare, presentado el pasado mes de febrero y elaborado por Cencora, indica que el crecimiento de los suplementos dietéticos ha aumentado un 37,65% en unidades y un 31,03% en valor, respecto al mismo periodo del año anterior en las farmacias españolas.

Los investigadores de Alliance Healthcare atribuyen este crecimiento al interés de los consumidores por reforzar su salud y bienestar integral año tras año. Pero también destacan que el cuidado facial creció un 5,25% en unidades y un 11,17% en valor, lo que constata que el cuidado de la piel es una prioridad para muchos consumidores.

Los productos de nutricosmética se presentan en distintos formatos muy prácticos y sencillos de tomar como son cápsulas, comprimidos, ampollas bebibles, polvos, shots líquidos e incluso gominolas, una característica que también ha contribuido a su popularidad y éxito de ventas.

Potenciar la belleza

El estado de la piel, el cabello y las uñas puede verse influido por múltiples factores, entre ellos la alimentación, la genética, la edad y los hábitos de vida. En este contexto, los complementos de nutricosmética se comercializan como apoyo al cuidado integral de estos tejidos.

Hay una gran variedad de activos utilizados en esta gama de productos que se incorporan de forma específica a distintas formulaciones relacionadas con el cuidado de la piel, el envejecimiento cutáneo o el cabello. Los más utilizados, según el COFM, son:

- **Colágeno:** es una proteína estructural presente de forma natural en el organismo y uno de los ingredientes más utilizados en productos de nutricosmética. Según el CGCOF, Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, se emplea habitualmente en formulaciones dirigidas al cuidado de la piel.
- **Ácido hialurónico:** se utiliza habitualmente en productos orientados al cuidado e hidratación de la piel. Además,



LOS PRODUCTOS DE NUTRICOSMÉTICA SE PRESENTAN EN DISTINTOS FORMATOS MUY PRÁCTICOS Y SENCILLOS DE TOMAR COMO SON CÁPSULAS, COMPRIMIDOS Y AMPOLLAS BEBIBLES, ENTRE OTROS

es muy popular en tratamientos estéticos de infiltración.

- **Antioxidantes:** su función principal es actuar frente al estrés oxidativo asociado a la acción de los radicales libres. La más utilizada es la coenzima Q10 que, según QuirónSalud, participa en la producción de energía celular y cuyos niveles pueden variar con la edad y otros factores.
- **Vitaminas y minerales:** desempeñan un papel esencial en múltiples funciones fisiológicas del organismo. El CGCOF destaca la importancia de vitaminas como la A, C, D y las del grupo B y de minerales como el zinc, el cobre o el yodo. También resaltan la contribución

de la vitamina C a la formación normal de colágeno y el papel del zinc en la síntesis de proteínas como la queratina, presente en el cabello y las uñas.

Los nutricosméticos más demandados La oferta actual de nutricosmética es cada vez más amplia, moderna y especializada. Según el informe de Fortune Business Insights, la tendencia del mercado va hacia el llamado "minimalismo de la piel", que busca simplificar las rutinas de belleza mediante productos esenciales y suplementos orientados a responder a necesidades o preocupaciones concretas de los consumidores.

Según el COFM, los productos más demandados en farmacia son aquellos re-



LOS NUTRICOSMÉTICOS MÁS DEMANDADOS EN FARMACIA SON AQUELLOS RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO, LA PROTECCIÓN SOLAR, EL CABELLO Y LAS UÑAS, SEGÚN EL COFM



LA CRECIENTE PREOCUPACIÓN POR EL BIENESTAR INTEGRAL HA CONVERTIDO A LA NUTRICOSMÉTICA EN UNA DE LAS CATEGORÍAS CON MAYOR PROYECCIÓN EN FARMACIA

lacionados con el envejecimiento, la protección solar, el cabello y las uñas.

- **Antiedad:** estos complementos están orientados al cuidado de la piel madura y suelen incorporar ingredientes relacionados con el mantenimiento de la estructura cutánea. En su formulación incorporan activos como el colágeno, la elastina, el ácido hialurónico, antioxidantes y distintas vitaminas. Se comercializan con el objetivo de contribuir al cuidado del aspecto de la piel. Para el CGCOF, pueden utilizarse como complemento de las rutinas de cuidado cosmético.
- **Nutricosmética solar:** durante la exposición solar disminuyen las reservas de antioxidantes del organismo y algunos suplementos incorporan antioxidantes utilizados habitualmente en formulaciones relacionadas con el cuidado de la piel. Sus productos incluyen carotenoides, vitamina D, vitamina E y otros antioxidantes destinados a complementar el cuidado de la piel durante periodos de exposición solar. No obstante, desde el CGCOF recuerdan que estos complementos no sustituyen el uso de fotoprotectores tópicos y deben

utilizarse siempre junto a cremas con un factor de protección solar adecuado.

- **Cabello:** la caída del cabello es una de las consultas más habituales en la oficina de farmacia. En el mercado existen numerosos suplementos orientados al cuidado y mantenimiento del cabello que incluyen compuestos como biotina, zinc, vitaminas y aminoácidos como la L-cisteína.
- **Uñas:** la fragilidad de las uñas es una preocupación frecuente entre muchos consumidores. Existen productos con ingredientes como biotina, zinc, vitaminas y aminoácidos que, según el CGCOF, se utilizan habitualmente en formulaciones destinadas al cuidado de las uñas.

Cómo actúan los nutricosméticos

Los complementos de nutricosmética ejercen su acción a través de los nutrientes que aportan. Según explican desde QuirónSalud, estos productos incorporan vitaminas, minerales, antioxidantes y proteínas que participan en funciones fisiológicas normales del organismo y forman parte de distintas formulaciones dirigidas al cuidado de la piel.

Uno de los objetivos de estos complementos es complementar la dieta y aportar nutrientes presentes en su composición. El Colegio de Farmacéuticos de Madrid (COFM) recuerda que, si bien una dieta equilibrada aporta los nutrientes esenciales para el organismo, existen algunas circunstancias que pueden provocar déficits nutricionales puntuales, como el embarazo, la menopausia o determinados estilos de vida. En estos casos, algunos consumidores optan por recurrir a complementos alimenticios bajo el asesoramiento de profesionales sanitarios.

Los expertos del COFM también dejan claro que la nutricosmética es un complemento y en ningún caso un sustituto de una dieta saludable. Además, recomiendan seguir hábitos saludables y practicar ejercicio regularmente. Desde el Colegio de Farmacéuticos de Almería señalan asimismo que, antes de tomar este tipo de complementos, conviene consultar con un profesional sanitario para valorar posibles contraindicaciones e interacciones. El hecho de que muchos de sus ingredientes sean de origen natural no implica que estén exentos de riesgos o precauciones de uso.

Más allá de la belleza

Otra de las tendencias que está impulsando el desarrollo de esta categoría es la creciente demanda de soluciones personalizadas. Los consumidores muestran un interés cada vez mayor por productos adaptados a diferentes etapas de la vida, estilos de vida o necesidades específicas de cuidado personal. En este contexto, la oficina de farmacia desempeña un papel diferencial gracias al consejo profesional y al seguimiento individualizado que puede ofrecer. Además, la innovación en ingredientes, formatos y formulaciones está favoreciendo la diversificación de la oferta, permitiendo a los laboratorios ampliar sus gamas y responder a las nuevas expectativas de un consumidor cada vez más informado.

Los datos del sector apuntan además a que la nutricosmética seguirá evolucionando hacia propuestas más especializadas y segmentadas. La combinación de innovación, asesoramiento profesional y una mayor atención de los consumidores al bienestar integral sitúa a esta categoría entre las áreas con mayor potencial de desarrollo dentro del mercado de los complementos alimenticios y del cuidado personal en los próximos años.

Omegor Vitality 1000 — Omega-3 de alta concentración de EPA y DHA

