



# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

**ÁCIDO HIALURÓNICO**





En este ebook sobre el **Ácido Hialurónico** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

**¿Qué es el Ácido Hialurónico?**

**¿Dónde se encuentra el Ácido Hialurónico?**

**Propiedades del Ácido Hialurónico**

**Déficit de Ácido Hialurónico**

**Beneficios del Ácido Hialurónico para la piel y el rostro**

**Factores que disminuyen el Ácido Hialurónico**

**Beneficios del Ácido Hialurónico para las articulaciones**

**Beneficios de los tratamientos con Ácido Hialurónico**

**Colágeno con Ácido Hialurónico**

**Alimentos ricos en Ácido Hialurónico**

**Ácido Hialurónico por vía oral**

**Ácido Hialurónico por vía tópica**

**Efectos secundarios del Ácido Hialurónico**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es el Ácido Hialurónico?**

El Ácido Hialurónico está involucrado en numerosos procesos que tiene lugar en nuestro organismo. Es clave en la cicatrización de heridas, la regeneración celular y la lubricación de las articulaciones y el sistema conectivo.

También es fundamental para ayudar a la hidratación de la piel, y por tanto, mantener sus propiedades. El Ácido Hialurónico se trata de un potente producto anti-aging o antienvejecimiento.

El Ácido Hialurónico es un Glicosaminoglicano (GAG) que se encuentra por todo nuestro organismo, aunque se concentra principalmente en el líquido sinovial, el humor vítreo del ojo, el cartílago, los vasos sanguíneos y el cordón umbilical.

El Ácido Hialurónico está formado principalmente por fibroblastos y queratinocitos, y constituye parte del líquido sinovial y del cartílago articular. Debido a esto, ha sido objetivo de numerosos estudios para mejorar la sintomatología de ciertas patologías asociadas al envejecimiento, como puede ser el caso de la osteoartritis.

También es abundante en la piel. De hecho es uno de los principales componentes de la matriz extracelular, el componente clave en todos los tejidos conectivos, incluyendo el Colágeno y el cartílago.

A nivel deportivo, se ha observado que el Ácido Hialurónico puede mejorar la recuperación en ciertas lesiones frente a placebo, como puede ser el caso de esguinces.

El Ácido Hialurónico es la sustancia responsable de la elasticidad y belleza de la piel. La piel se rellena desde dentro hacia fuera, y el espacio natural intermedio del tejido conectivo está lleno de Ácido Hialurónico.

## **¿Dónde se encuentra el Ácido Hialurónico?**

El Ácido Hialurónico es una sustancia gelatinosa que se produce de forma natural en el interior de nuestro organismo, con altas concentraciones en el tejido conectivo blando. En ocasiones la cantidad de este compuesto disminuye, lo que puede dar lugar a problemas de salud tales como la artrosis.

El Ácido Hialurónico es necesario para unir a las fibras de Colágeno y elastina, lo cual también es importante para una piel saludable.

El cuerpo produce menos Ácido Hialurónico a medida que envejecemos, lo que contribuye a la flacidez de la piel, arrugas, y el deterioro de los cartílagos. Algunos alimentos contienen de forma natural Ácido Hialurónico, mientras que otros contienen nutrientes que estimulan su síntesis. Entre estos van a destacar los de origen animal, sobre todo si ingerimos las partes con piel y otros tejidos conectivos, los cuales están cargados de Ácido Hialurónico.

El hígado es una buena fuente de Ácido Hialurónico, así como de hierro.

Dentro de los alimentos de origen vegetal, las raíces y los tubérculos, como la patata y la batata, son las opciones con más cantidad de Ácido Hialurónico.

Además de la edad, hay otros factores que pueden modificar los niveles de Ácido Hialurónico como los factores genéticos, ambientales y nutricionales, incluyendo la deficiencia de Magnesio y de zinc.

## **Propiedades del Ácido Hialurónico**

Desempeña un papel esencial en:

- La hidratación de los tejidos, especialmente de nuestra piel.
- Funciona como un antioxidante.
- Promueve la lubricación del sistema articular y conectivo.
- Produce una buena respuesta antiinflamatoria.

Una de las principales propiedades del Ácido Hialurónico es su capacidad de hidratar, ya que sus moléculas son hidrofílicas (retienen el agua). En este sentido, pueden absorber hasta 1.000 veces su propio peso en agua. El proceso de envejecimiento conlleva progresivamente la reducción de síntesis de Ácido Hialurónico, y con ello la capacidad de nuestro organismo para retener el agua en las células y tejidos.

## **Déficit de Ácido Hialurónico**

El déficit de Ácido Hialurónico puede provocar, entre otras:

- Piel seca y débil (debido a la falta de agua)
- Problemas en el tejido conectivo
- Arrugas
- Dolor en las articulaciones
- Disminución o dificultad para moverse

## **Beneficios del Ácido Hialurónico para la piel y el rostro**

La piel es nuestro órgano más grande y comprende aproximadamente el 15% de nuestro peso corporal.

Aproximadamente el 50% del Ácido Hialurónico de nuestro cuerpo se encuentra en la piel. Ácido Hialurónico y Colágeno son vitales para mantener las capas y la estructura de la piel:

- El Colágeno da a la piel su firmeza.
- El Ácido Hialurónico nutre e hidrata al Colágeno.

La dermis (nuestra piel) posee una red entramada de fibras de Colágeno que se mueven fácilmente dentro de una sustancia viscosa constituida por Ácido Hialurónico que mantiene el Colágeno húmedo e hidratado. Este proceso de lubricación permite que la piel se amolde a las alteraciones de forma y volumen que ocurren cuando se mueven los huesos y ligamentos. La piel se mantendrá joven, suave y elástica mientras contenga altas concentraciones de Ácido Hialurónico, que ayuda a mantener la piel saludable, de ahí que sea muy utilizado en tratamientos de belleza y en medicina estética.

A partir de los 25 años empieza a disminuir la producción natural de Ácido Hialurónico, produciéndose la flacidez gradual de la piel.

A partir de entonces, comienza a disminuir su elasticidad y empiezan a formarse las primeras arrugas. Al llegar a los 40 años, la falta de Ácido Hialurónico, produce arrugas más o menos profundas.

## Factores que disminuyen el Ácido Hialurónico

Los principales factores que provocan una disminución en la generación endógena de Ácido Hialurónico son:

- El paso de la edad
- Los efectos de la radiación UV
- Los contaminantes ambientales

Estos factores se asocian a la reducción en la cantidad de este ácido en la piel, dado que las células cutáneas van perdiendo su capacidad de producción. Además, el peso molecular del Ácido Hialurónico también disminuye, de tal modo que ya no conserva el agua, como lo hacía anteriormente. Por tanto, la piel se vuelve más seca y pierde su capacidad para mantener su hidratación por lo que aparecen las arrugas.

Debido a las propiedades del Ácido Hialurónico, no existe otra sustancia biológica capaz de retener tanta agua y producir como resultado un nivel tal de hidratación, manifestándose en una mayor suavidad y disminución de las arrugas. Además, el Ácido Hialurónico de la piel también anula los movimientos de partículas extrañas, tales como las bacterias, lo cual constituye un apoyo de la función defensiva y de limpieza de la piel, que actúa como una barrera contra los agentes nocivos.

En un estudio clínico realizado sobre 96 mujeres, con edades comprendidas entre los 22 y 65 años, se les suministró Ácido Hialurónico durante un período de 45 días. Al final del estudio se comprobó que el 80% de las mujeres tenían la piel mejor hidratada y mucho más suave y tersa.

## **Beneficios del Ácido Hialurónico para las articulaciones**

Nuestras articulaciones (como los codos y las rodillas) están rodeadas por una membrana llamada membrana sinovial, que forma una cápsula alrededor de los extremos de los huesos. Esta membrana segregá un líquido llamado líquido sinovial. Básicamente, el líquido sinovial se encuentra en las cavidades articulares.

Entre sus muchas funciones se encuentran servir como lubricante, amortiguador y un vehículo transportador de nutrientes.

La disminución de este líquido sinovial puede afectar al cartílago, provocando que se vuelva áspero, se inflame, se produzca el desgaste, el dolor y, con el tiempo, aparezca la osteoartritis.

Las personas que sufren artritis tienen menos Ácido Hialurónico en las articulaciones. En este caso, uno de los tratamientos más frecuentes consiste en aplicar inyecciones de Ácido Hialurónico sobre la cápsula articular.

El Ácido Hialurónico es la forma más activa de los glicosaminoglicanos, un tipo de polisacárido, y funciona como un amortiguador, es decir, ayuda a absorber los continuos golpes. Del mismo modo, permite mantener lubricada la articulación.

El líquido sinovial, formado por Ácido Hialurónico, es una sustancia viscosa que protege nuestras articulaciones y huesos. El cartílago está sumergido en fluido sinovial y es un tejido conectivo fibroso. Debido a que el cartílago es avascular, es decir, que no contiene vasos sanguíneos, mediante el líquido sinovial será la única manera para que los nutrientes se puedan llevar hasta dicho cartílago.

El líquido sinovial también permite eliminar los productos de desecho, a menudo de naturaleza ácida, que se derivan de la destrucción de la matriz del cartílago y por lo tanto alivia el dolor articular; también actúa como un potente antioxidante, neutralizando el efecto perjudicial de los radicales libres sobre la articulación.

A medida que envejecemos la viscosidad de los líquidos disminuye y pueden aparecer problemas en las articulaciones como dolor, rigidez, falta de movilidad, lesiones, infecciones, artritis, artrosis, osteoporosis, osteoartritis, tendinitis, etc.

## **Beneficios de los tratamientos con Ácido Hialurónico**

Tomar un suplemento de Ácido Hialurónico puede ayudar a evitar o minimizar los problemas comentados anteriormente ya que es esencial para la salud del fluido sinovial el cual soporta los huesos y las articulaciones, proporciona una amortiguación de las articulaciones, y ayuda a nutrir y reponer el cartílago.

Son múltiples los beneficios de tomar Ácido Hialurónico. Entre los más destacados tenemos:

- **Permite al organismo mantener recta la columna vertebral y soportar todo tipo de peso**

Para entender cómo actúa esta sustancia sobre la columna hay que explicar la capacidad de retención de agua que tiene el Ácido Hialurónico. Esta propiedad es muy importante para todos los tejidos, especialmente para los discos intervertebrales de la columna que, gracias a esta sustancia, permite al cuerpo humano sostener recta la columna y soportar todo tipo de peso.

- **Beneficios del Ácido Hialurónico para los labios**

Los labios son un núcleo de músculo esquelético cubierto por tejido epitelial. La capa dérmica de los labios está compuesta principalmente por tejido conectivo, Ácido Hialurónico y Colágeno, que proporcionan la estructura (forma) y redondez a los labios.

- **Beneficios del Ácido Hialurónico para el cabello**

Estructuralmente, el cuero cabelludo es idéntico al tejido de la piel excepto que también contiene aproximadamente 100.000 folículos pilosos que dan lugar al pelo. En realidad, el pelo y el folículo del pelo son un derivado del tejido de la piel. Principalmente, podemos distinguir dos capas en la piel, la epidermis (capa exterior) que da lugar a la pantalla de protección del cuerpo y la otra, la capa dérmica (capa profunda), que constituye la mayor parte de la piel y es donde se encuentra el folículo piloso.

Esa capa dérmica está compuesta de tejido conectivo, que con su líquido gelatinoso, proporciona, nutre e hidrata las capas profundas del cuero cabelludo. El resultado es un cabello sano brillante y un cuero cabelludo hidratado. De nuevo, todo esto se hace posible debido a la presencia de Ácido Hialurónico en el cuero cabelludo.

- **Beneficios del Ácido Hialurónico para las encías**

Las propiedades del Ácido Hialurónico para mantener la salud bucodental no son muy conocidas. Las encías se componen de un denso tejido conjuntivo fibroso (ligamentos) que fijan los dientes al hueso alveolar (hueso de la mandíbula). Una vez más, el tejido conjuntivo se compone de un tejido fibroso rodeado de Ácido Hialurónico (matriz extracelular).

Sin la presencia de Ácido Hialurónico, el tejido de la encía se deteriora. El Ácido Hialurónico ayuda a proporcionar la resistencia a la tracción de los ligamentos que sujetan el diente, hidrata y nutre. El resultado son unas encías saludables y fuertes.

- **Beneficios del Ácido Hialurónico para la salud ocular**

El Ácido Hialurónico es muy concentrado en el interior del globo ocular. El líquido dentro del ojo llamado humor vítreo está compuesto casi completamente de Ácido Hialurónico. El Ácido Hialurónico actúa como un gel viscoso dentro del ojo y actúa como un amortiguador y también sirve para transportar los nutrientes al ojo.

## **Colágeno con Ácido Hialurónico**

El Ácido Hialurónico y Colágeno son dos sustancias verdaderamente importantes para el organismo y su toma conjunta puede ser muy beneficiosa. Ambos poseen propiedades antienvejecimiento, antiarrugas y ayudan a regenerar los cartílagos y los huesos. Las fibras microscópicas del primer líquido con Ácido Hialurónico proporcionan la estructura que aporta fuerza y elasticidad a los tejidos conectivos del organismo.

Tomar Colágeno con Ácido Hialurónico es muy recomendado porque ambas sustancias se encargan de provocar un entorno humectante constante, que aporta nutrientes y que ayuda a regenerar los tejidos. La piel aumenta su volumen, se encuentra más hidratada y las arrugas y líneas de expresión se reducen. Las articulaciones también ganan fortaleza y elasticidad y los huesos tienen los nutrientes necesarios para regenerarse día a día. Solo hay que tener en cuenta que es la proteína más abundante del organismo y que representa el 25% del total. El papel del Colágeno dentro del cuerpo humano es la de desarrollar fibras que se transforman en estructura de diversos tejidos del cuerpo, por lo que da soporte a la piel, músculos, vasos sanguíneos, cartílagos, huesos e incluso el globo ocular.

Las propiedades del Colágeno y el Ácido Hialurónico son, entre otras:

- Aportan volumen e hidratación a la piel
- Previenen/reducen arrugas y líneas de expresión
- Ayudan en la regeneración de las articulaciones y tejido óseo
- Aumentan la fuerza y flexibilidad de huesos y tejidos blandos

## **Alimentos ricos en Ácido Hialurónico**

Entre los alimentos reconocidos como ricos en Ácido Hialurónico se encuentran:

- Pollo, pavo y pato, son las carnes (proteínas) más ricas en Ácido Hialurónico
- Salmón, sardinas y atún son los pescados con mayor cantidad de este ácido.
- Los alimentos ricos en Magnesio, como el brócoli, espinacas, col de Bruselas o las judías verdes.
- Gelatina.

## **Ácido Hialurónico por vía oral**

Existen muchas formas de aportar Ácido Hialurónico (cápsulas, tabletas, polvo...). Los productos de Ácido Hialurónico en cápsulas te permitirán mantener la salud articular y ósea, además de mejorar el aspecto de la piel, uñas y cabello.

Se recomienda tomar el Ácido Hialurónico en forma de sal hidrolizada, normalmente a partir de Hialuronato de Sodio.

La asimilación del Ácido Hialurónico por vía oral solo se da en aquellos productos en los que se presenta en forma hidrolizada (predigerida) y con alto peso molecular, puesto que la molécula del Ácido Hialurónico no se digiere y absorbe fácilmente.

## **Ácido Hialurónico por vía tópica**

El envejecimiento de la dermis se manifiesta primero en el rostro, pero también afecta al resto del cuerpo.

Para recuperar un aspecto más juvenil se suelen utilizar productos, cremas o geles faciales que contienen Ácido Hialurónico. También existen tratamientos de belleza estética que consiste en inyectar directamente Ácido Hialurónico bajo la piel, pero este procedimiento tiene el inconveniente de que solo funciona en la zona concreta sobre la que se ha aplicado y, además, esta pequeña intervención puede conllevar riesgos además de algunos efectos secundarios como:

- Sensibilidad y aparición de hematomas o bultos en las zonas donde se ha aplicado.
- Dolor y molestias.
- Irritación, dureza y enrojecimiento de la piel.

## **Efectos secundarios del Ácido Hialurónico**

No se conocen efectos secundarios de los productos o suplementos de Ácido Hialurónico, siempre que se tome la dosis recomendada en las instrucciones de cada producto.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: hi@hivital.com**