



Ingiere un suplemento que hasta hace poco sólo se podía importar

Andrea Sanhueza revela su fórmula para verse radiante a los 44 años

La vitamina C liposomal no se degrada al pasar por el tubo digestivo, lo que mejora mucho su absorción.

BANYELIZ MUÑOZ

La creadora de contenidos Andrea Sanhueza (@andreasanhuezac, <https://acortar.link/HIUWh8>), reconocida por su podcast "Ella, la mala madre", a sus 44 años luce una piel radiante y joven. Es el resultado, dice, de hábitos saludables que viene repitiendo desde los 30 años, además de una rutina diaria de skincare que considera dermocosméticos de buenas marcas.

Un día fue a una dermatóloga que le recomendó usar vitamina C. "Me dijo que era un súper antioxidante, que retrasa y disminuye el envejecimiento. Empecé a tomar la típica vitamina efervescente de la farmacia, pero una nutrióloga me comentó que no se absorbía mucho. Me habló de una vitamina C liposomal: no había en Chile, así que la empecé a comprar en Estados Unidos", recuerda.

Desde hace un mes viene probando la Vitamina C Liposomal de Vital Elements, empresa chilena de suplementos nutritivos para el cuidado de la salud y la piel (vitalelements.cl, <https://acortar.link/YoSsws>).

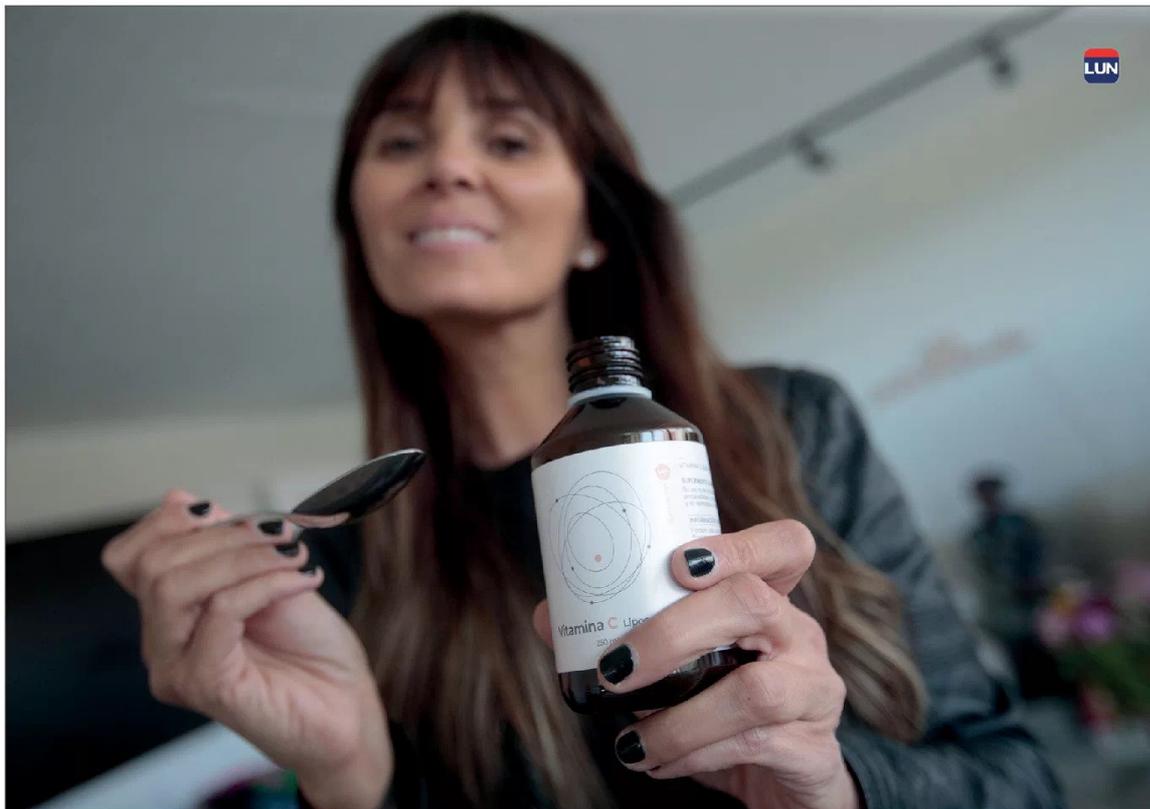
"Es mucho mejor que las típicas de farmacia, ya que se absorbe mejor. La vitamina no sufre la pérdida de sus componentes al pasar por el tubo digestivo: llega entera a la célula y eso genera el efecto antienvjecimiento", afirma Andrea.

Absorción directa

Paula Banda, nutricionista de Vital Elements, cuenta que las vitaminas liposomales son una forma avanzada de suplemento encapsulado en liposomas, que pueden transportar y proteger los nutrientes.

"Un liposoma es una vesícula con forma de esfera compuesta de bicapas de fosfolípidos. La vitamina C tradicional es hidrosoluble, pero al estar recubierta por liposomas (una capa de fosfolípidos) ellos protegen a las vitaminas de la degradación en el tracto digestivo. Así más nutriente puede llegar al torrente sanguíneo, aumentando su biodisponibilidad y mejorando su absorción en el cuerpo", precisa.

Las vitaminas liposomales, afirma, presentan una absorción directa a las



DAVID VELAQUEZ

Desde los 30 años Andrea Sanhueza se puso en campaña para cuidar su piel.

células superior en más de 300 veces a las vitaminas convencionales. "Una porción de una cucharada sopera rasa (9 cc) aporta un gramo de vitamina C de alta absorción; también se podría utilizar una cucharadita de té al día, que equivale a 500 mg de vitamina C. Se recomienda que su consumo sea diario al menos durante tres meses".

¿Tiene mejores resultados que un sérum con el mismo principio activo?

"Nuestra vitamina podría tener un efecto más rápido, debido a su alta absorción gracias a los liposomas que la recubren. Sólo en el caso que la crema contenga vitamina C encapsulada igualmente en liposoma podrían verse efectos similares".

Los beneficios

La doctora Miranda Iñigo, dermatóloga de Clínica Metabolic, coincide en que la vitamina C liposomal tiene varios beneficios potenciales: "Entre ellos, ayuda a neutralizar los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo; refuerza el sistema inmunológico, promoviendo la producción de glóbulos blancos y mejora la respuesta inmune; ayuda en la síntesis de colágeno, lo que impacta en la salud de la piel, huesos y vasos sanguíneos; y mejora de la absorción de hierro".

¿En qué se diferencia de otros

suplementos?

"Mientras la vitamina C tradicional puede ser degradada parcialmente en el tracto digestivo, las vitaminas C liposomales están protegidas por los liposomas, lo que mejora la absorción intestinal y la entrega al torrente sanguíneo. Esto significa que el cuerpo puede aprovechar más cantidad de vitamina C".

Combo vitamínico

La empresa Nutrizen vende diferentes vitaminas para la salud del cabello y de la piel; por ejemplo, las gomitas con colágeno hidrolizado. "Estimulan la producción natural de colágeno en todo el cuerpo, algo que las cremas no pueden lograr, ya que solo trabajan superficialmente. Al estar hidrolizado, el colágeno se encuentra en pequeños péptidos que el cuerpo puede absorber y utilizar con mayor eficacia", afirma Carola Castañón, fundadora de la compañía.

Su multivitamínico, en tanto, incorpora vitaminas B7, A, C y E, además de

zinc. La promesa es un cabello más fuerte y saludable, además de piel más luminosa y suave, entre otros beneficios. Ambos suplementos cuestan \$16.990

Magdalena Galarce, médico de los servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada, aclara que las vitaminas que más ayudan a retrasar el envejecimiento son las E, C y las asociadas al complejo B. "La primera combate los radicales libres que son producidos de forma natural por el organismo y que atacan a las células sanas. La vitamina B también cumple un rol esencial en la oxidación celular", indica.

La vitamina C, añade, puede proporcionar una "protección significativa contra los cambios del envejecimiento, exposición a elementos externos y agresiones químicas, ya que actúa como estabilizador de la molécula de colágeno y la aumenta. Es particularmente eficaz para reducir el daño oxidativo en la piel cuando se utiliza junto con la vitamina E".

\$41.990

CUESTA

la Vitamina C Liposomal de Vital Elements