

Con el buen tiempo...
¡Cuida tu piel y mucosas!

7
con omega 7



Índice_____

- Nuestra piel, un reflejo de nuestra salud
- Aceite de espino amarillo, ¿qué efecto tiene en nuestra piel?
- Sequedad vaginal, mantenla a raya en la menopausia
- Mucosa intestinal, ¿Qué papel tiene el omega 7 aquí?
- ¿Protección cardiovascular? Beneficios potenciales de este ácido graso
- eubiotics Omega 7



Piel

Un reflejo de nuestra salud

La piel es el órgano más grande, cubriendo toda la superficie del cuerpo humano. Está formada por **varias capas** y cada una de ellas cuenta con un papel distinto. De exterior a interior, las capas que forman la piel son:

Epidermis: Es la capa más externa y está principalmente formada por queratinocitos. Es relativamente impermeable por lo que evita que microorganismos patógenos y otras sustancias extrañas penetren en el organismo.

Dermis: Es más delgada y de tejido fibroso y elástico. En esta capa encontramos terminaciones nerviosas, glándulas sudoríparas, glándulas sebáceas, folículos pilosos y vasos sanguíneos.

Capa de grasa: Se encuentra debajo de la dermis. Sus funciones son aislar el cuerpo del calor y del frío, servir de protección y almacenar energía.

*El estado de la piel puede ayudarnos a intuir el **estado de salud** ya que su aspecto se ve supeditado a nuestro nivel de hidratación, alimentación, edad o estrés.*





*A partir de los 30 años nuestra piel empieza a envejecer.
Se estima que la epidermis puede adelgazar entre un 10
y un 15% entre los 30 y los 80 años*

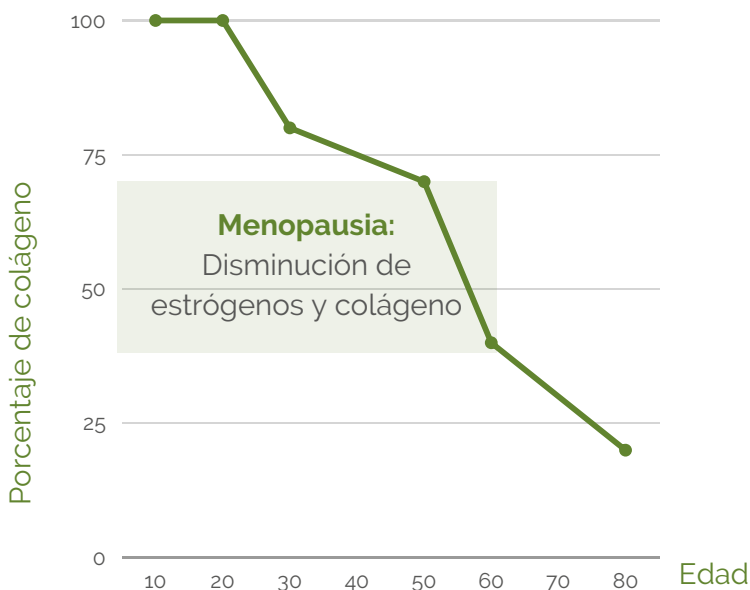
Durante el envejecimiento, nuestra piel sufre cambios morfológicos y funcionales. Además de este adelgazamiento, también se produce un **descenso en la actividad mitótica** de los queratinocitos y una disminución y **desarrollo heterogéneo** de los melanocitos (células que dan pigmento a la piel).

Con la **edad** y la exposición solar, las fibras normales de colágeno van siendo sustituidas por un **material amorfo, homogéneo y sin función**. Este fenómeno es más abundante en las áreas del cuerpo que tienen más exposición solar como el rostro y el cuello. Además, con la edad las arrugas se van haciendo más profundas y gruesas.

Durante la vida de las mujeres, podemos hablar de dos etapas marcadas por la menopausia. En el periodo de la perimenopausia, es decir, cuando la ovulación empieza a experimentar cambios hasta que desaparece por completo, nuestra piel también va a experimentar ciertos cambios.

La menopausia suele producirse entre los 45 y 55 años, aunque un 25% de las mujeres la va a experimentar antes de los 45

El envejecimiento cutáneo asociado a la menopausia está relacionado con la menor producción estrogénica, ya que este hipoestrogenismo influye en la producción de colágeno. Esta disminución de colágeno en la menopausia también guarda relación con otras estructuras como los huesos que también se ven influidos por la menor producción de colágeno.



Estos cambios en la estructura de la piel se traducen en un aumento de sequedad, atrofia y arrugas.

Espino amarillo

¿Qué efecto tiene en nuestra piel?

El espinillo amarillo es un arbusto que se distribuye naturalmente en zonas montañosas y costeras del norte de Europa y Asia.

Sus bayas son una bomba de nutrientes ya que contienen hasta 200 compuestos.

En este fruto podemos encontrar distintos ácidos grasos como omega 3,6,7 y 9, vitaminas A,C,E carotenoides y minerales.

Estas bayas ya se empleaban en la medicina tradicional china y tibetana para el tratamiento de las heridas, inflamación, problemas ginecológicos e incluso trastornos respiratorios. De ellas se obtiene el **aceite de espinillo amarillo**, que lo que lo diferencia de otros aceites vegetales es su alto contenido en omega 7.

Cerca del 50% del aceite de pulpa es ácido palmitoleico, es decir, omega 7



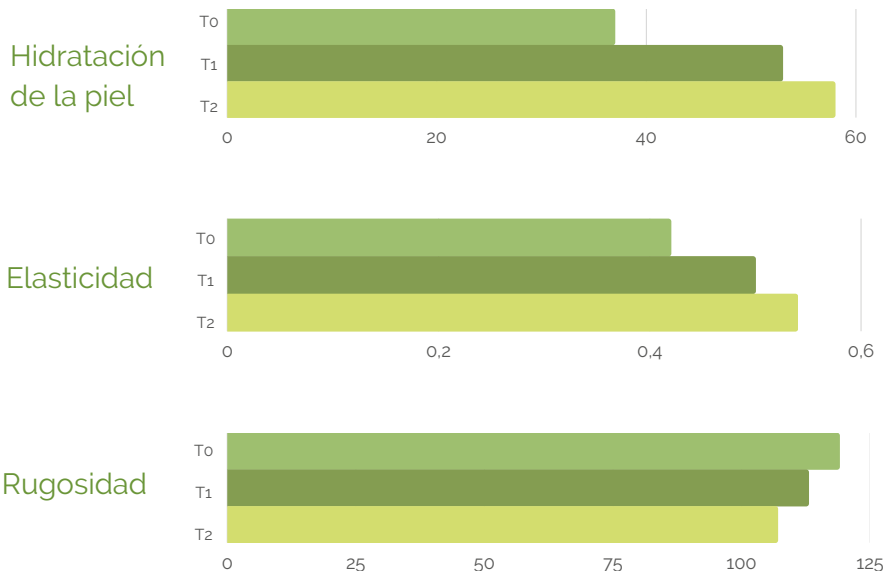


Los efectos del aceite de pulpa y semilla del espinillo amarillo han sido muy estudiados, principalmente los relacionados con promover la regeneración de tejidos, mejorar la hidratación y aspecto de la piel, mejorar la función inmunológica y reducir la peroxidación lipídica. Estos beneficios se atribuyen a su alto contenido en omega 7.

Un estudio quiso evaluar el efecto de la suplementación con aceite de espinillo amarillo sobre la hidratación, elasticidad, rugosidad y delgadez de la piel. Se escogieron a 60 mujeres de entre **50 y 70 años** y se separaron en 2 grupos. A uno se le **suplementó con 4 cápsulas/día durante 3 meses** y al otro se aplicaba a diario crema con aceite de espinillo amarillo.



Los **resultados** para el grupo suplementado de manera oral con aceite de espinillo amarillo fueron una **mejora en la hidratación, elasticidad y rugosidad** de la piel durante los 3 meses del estudio:



Además, el **aceite de espinos amarillo** no sólo mejoraría estos parámetros en mujeres con envejecimiento cutáneo, sino que podría ser de ayuda en personas con piel seca, dermatitis atópica, acné y personas con **síndrome de Sjögren** (enfermedad autoinmune donde se destruyen las glándulas salivares y lagrimales produciendo sequedad bucal y ocular. Ocurre con mayor frecuencia en mujeres de 40-50 años).

En este último grupo la suplementación con aceite de espinos amarillo durante 3 meses mejoró el picor, el ardor, la sequedad de mucosas, la sequedad ocular, la sequedad bucal y los eccemas.

Sequedad

Mantenla a raya en la menopausia

En la menopausia se produce una **disminución** en la producción de **estrógenos** que está relacionada con la aparición de **atrofia y sequedad vaginal**, haciendo que mujeres en la menopausia sufran síntomas como ardor, picor o dolor durante las relaciones sexuales.

En este periodo, la microbiota vaginal también sufre cambios como la **pérdida de *Lactobacillus spp.*** Esto produce cambios en el pH, mayor predisposición a infecciones e inflamación de la mucosa vaginal

La esperanza de vida es cada vez mayor, por lo que la mayoría de las mujeres pasarán cerca de un tercio de su vida en estado posmenopáusico

Debido al riesgo asociado a los tratamientos convencionales para atrofia vaginal con estrógenos, surge la necesidad de buscar medios alternativos para mantener una mucosa vaginal sana.



Tratamiento no hormonal

- Hidratantes vaginales
- Lubricantes vaginales

Tratamiento hormonal con estrógenos

- Dosis bajas a nivel local
- A nivel sistémico

Tratamientos actuales

Láser de CO2 sobre la pared vaginal

La suplementación con aceite de espinillo amarillo en mujeres posmenopáusicas tiene efectos beneficiosos sobre la mucosa vaginal y la reducción de los síntomas. De hecho, un estudio comprobó que esta suplementación conseguía **mejorar la integridad del epitelio vaginal y reducir la sequedad y el picor** en el 60% de las participantes.



Esto convierte al aceite de espinillo amarillo en un complemento ideal para acompañar a las mujeres en el proceso de la perimenopausia, ya que además de ejercer efectos beneficiosos en la mucosa vaginal también lo hará sobre la piel.

Mucosa intestinal

¿Qué papel tiene aquí el omega 7?

La piel es una de las barreras que protege el cuerpo, pero no es la única.

Nuestro intestino y en concreto, nuestra mucosa intestinal es una importante barrera que separa el medio interno del externo y tiene un papel clave en la regulación del sistema inmunitario.

Nuestra barrera intestinal es selectivamente permeable, permitiendo el paso de nutrientes y limitando el transporte de microorganismos patógenos. Esta **capacidad de "filtro"**, puede verse alterada por un daño estructural en la mucosa intestinal. Esta mucosa es más compleja de lo que a priori puede parecer. Está formada por:

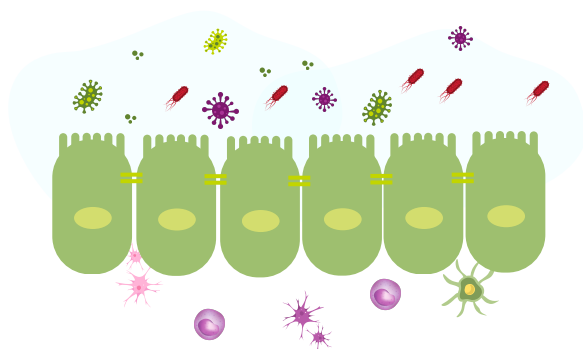
- 01 | La **capa externa** de moco con la microbiota, las proteínas antimicrobianas (AMP) y la Inmunoglobulina A secretora (IgAs)
- 02 | La **capa central** con células epiteliales especializadas
- 03 | **Lámina propia** donde están las células inmunitarias



La capa de moco es la primera línea de defensa que se encuentran las moléculas cuando llegan al intestino. Las moléculas AMP y la IgAs se liberan en el mucus para **reforzar esa función de barrera**.

En esta capa influyen...

alimentación, estrés, estilo de vida, enfermedades inflamatorias intestinales o la medicación, lo que afecta negativamente a la permeabilidad intestinal, aumentándola. Podemos decir que la mucosa intestinal es la maestra de todas las mucosas y una alteración de **su estado, puede afectar al estado de otras como la piel o la mucosa vaginal**.



El aceite de espinos amarillo contiene una combinación de ácidos grasos mono y poliinsaturados como omega 3,6,9 y un alto contenido en omega 7, que lo convierten en un aceite vegetal capaz de mejorar el estado de la piel y las mucosas, no sólo aportando **hidratación** sino también **mejorando la oxidación y la inflamación**.



Esto hace que este aceite pueda ser un recurso interesante para incorporar en el abordaje intestinal de una disbiosis, pero enfocado al mantenimiento y cuidado de la mucosa.

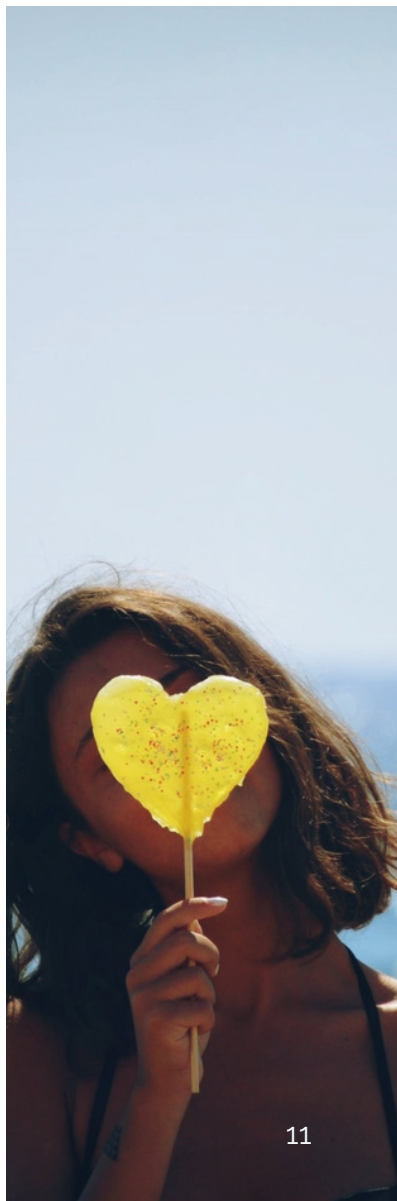
Corazón

Posibles beneficios del omega 7

La dieta occidental es un tipo de **alimentación proinflamatoria** caracterizada por el alto consumo de ácidos grasos omega 6 y ácidos grasos hidrogenados (trans) y por el bajo consumo de ácidos grasos omega 3,7 y 9. Este tipo de alimentación está **relacionada con sobrepeso, obesidad, hipercolesterolemia, insulinoresistencia y diabetes mellitus tipo 2**, todos ellos factores de riesgo cardiovascular.

De todos esos ácidos grasos puede que el omega 7 sea el menos conocido

pero gracias a las nuevas investigaciones, se ha visto que este ácido graso no sólo confiere beneficios a nivel de piel y mucosas, sino que también puede ser beneficioso a nivel cardiovascular.





La suplementación de omega 7 puede mejorar el perfil inflamatorio y lipídico de personas con sobrepeso y obesidad. Además, se ha encontrado una relación positiva entre los niveles de omega 7 y la sensibilidad a la insulina, por lo que el omega 7 puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Un estudio de 3736 adultos vio cómo aquellas personas con mayores niveles de omega 7, tenían también niveles más altos de colesterol HDL y menores niveles de triglicéridos y del marcador inflamatorio PCR.



En conclusión, podemos decir que el omega 7, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes puede ejercer un **papel beneficioso a nivel cardiovascular** ya que contribuye a aumentar la sensibilidad a la insulina y los niveles de colesterol HDL, así como a reducir los triglicéridos circulantes y los marcadores inflamatorios.

eubiotics omega 7

Complemento alimenticio a base de aceite de espinos amarillo
SBA24 estandarizado y **extraído mediante CO2 supercrítico**.
En Laboratorio Cobas queremos agradecer tu interés con un
15% de descuento usando el código:

COBAS15

502 mg aceite de espinos
amarillo por cápsula

Avalado científicamente



Sin gluten ni lactosa

Con vitaminas A y E

Documentación elaborada con fines informativos.
No intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico.
Prohibida la reproducción total o parcial y en cualquier forma, de esta documentación,
sin la autorización expresa de Laboratorio Cobas S.L.

