

Expertos en cosmética analizan los beneficios del caldo de huesos

El caldo de huesos, cargado de colágeno, ha sido promocionado como un posible tratamiento antiedad. Marcas como Perricone MD, Medik8, y Omorovicza presentan alternativas que exploran los beneficios del colágeno, tanto a través de la alimentación como de productos cosméticos

El caldo de huesos ha sido utilizado durante siglos, y una de sus características principales es su alto contenido en colágeno, una proteína clave para la piel, el cabello y las uñas. Con el paso de los años, la producción de colágeno disminuye, lo que provoca la aparición de arrugas, flacidez y pérdida de elasticidad. Según Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8, el caldo de huesos, al ser rico en colágeno, puede contribuir a mejorar la apariencia de la piel y a mantener la salud del cabello y las uñas.

Limitaciones del caldo de huesos como tratamiento antiedad

Sin embargo, pese a sus beneficios, el caldo de huesos no puede considerarse un sustituto de los tratamientos cosméticos antiedad. Según Lara González, cosmetóloga de Byoode, aunque su consumo regular puede ser beneficioso, no es un alimento milagroso. Para cubrir las necesidades diarias de colágeno mediante caldo de huesos se necesitarían grandes cantidades, lo cual resulta poco práctico.

Por este motivo, se recomienda complementar la alimentación con suplementos de colágeno o productos que estimulen su producción natural, como aquellos que contienen vitaminas A o C, o péptidos. Sole Urrutia, directora nutricional de Advanced Nutrition Programme, señala que las vitaminas A y C no solo estimulan la producción de colágeno, sino que también actúan como antioxidantes que protegen la piel del daño provocado por los radicales libres. Estas alternativas permiten abordar el envejecimiento de forma más eficiente y sencilla.

Productos recomendados para potenciar la producción de colágeno

Skin Ultimate de Advanced Nutrition Programme

Este suplemento ofrece un suministro de 28 días y contiene ingredientes como astaxantina, biotina, omegas y vitamina A, que ayudan a reducir los signos del envejecimiento prematuro.

Precio: 91 € en [Purenichelab.com](https://www.purenichelab.com)

Brightening Sprouts Ecstasy de Byoode

Formulado con tres tipos de vitamina C, este sérum estimula la síntesis de colágeno y elastina, siendo ideal para todo tipo de pieles, especialmente las grasas o con tendencia al acné.

Precio: 55 € en [Byoode.com](https://www.byoode.com)

Crystal Retinal 10 de Medik8

Este tratamiento con retinal encapsulado es 11 veces más potente que el retinol convencional, ayudando a combatir la pigmentación, las arrugas y las líneas de expresión.

Precio: 82 € en Medik8.es

Illumineye C de Omorovicza

Un contorno de ojos que combina vitamina C estabilizada y retinal encapsulado para tratar manchas y mejorar la firmeza de la piel.

Precio: 115€ en Purenichelab.com

Snow Lotus Lifting Serum de Boutijour

Sérum hidratante y calmante con extractos botánicos y niacinamida, ideal para proteger y revitalizar la piel.

Precio: 69€ en Purenichelab.com

Growth Factor Firming & Lifting Serum de Perricone MD

Sérum que utiliza factores de crecimiento y retinol encapsulado para mejorar la hidratación y acelerar la renovación celular.

Precio: 147€ en Perriconemd.es

Datos de contacto:

Patricia Alonso

Marketing

936971730

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Investigación Científica](#) [Consumo](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>