



AGUACATE: UN PODEROSO ALIADO PARA TU PIEL

Miguel Avalos Viveros¹, Martha Estrella García Pérez¹

¹ Facultad de Químico Farmacobiología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
estrella.perez@umich.mx

Bajo una cáscara rugosa y un color que varía de acuerdo con el grado de maduración, se esconde una de las frutas más fascinantes: el aguacate. Elogiado por su textura, sabor y valiosas propiedades nutricionales, no deja a nadie indiferente. Se le han atribuido diversos beneficios para la salud, como la reducción de accidentes cerebrovasculares, el control de la presión arterial, propiedades antiinflamatorias e incluso se considera un afrodisíaco. Sin embargo, lo que no todos conocen es que también puede ser un poderoso aliado de tu piel. En este artículo, te ayudaremos a descubrir qué hace de esta emblemática fruta, originaria de México y América Central, una excelente alternativa para mejorar la salud de tu piel. Seguramente encontrarás nuevas razones para seguir considerándolo como uno de tus alimentos consentidos.

Palabras clave: aguacate, antiinflamatorio, antioxidante, cutáneo, vitaminas.

UN POCO DE HISTORIA...

El aguacate es una fruta bien conocida por los mexicanos desde mucho tiempo atrás. De hecho, se reporta que ya se consumía en el país desde los años 8000-7000 a. de C. (Barrientos-Priego & López-López, 2000). La evidencia más antigua de su uso se registra en una cueva en Coxcatlán, Tehuacán, Puebla. ¿Desde entonces harían guacamole? Aunque no lo sabemos con certeza, lo que es indiscutible es que esta delicia es irresistible para muchos (Figura 1).

La distribución del aguacate a nivel mundial fue impulsada por los españoles, quienes lo introdujeron en España en 1600 y luego se expandió por el resto del mundo (Barrientos-Priego & López-López, 2000). México, por su parte, es uno de los países con mayor diversidad de tipos de aguacate, cuenta con al menos 20 especies diferentes. Mas allá de su exquisito sabor, estos frutos pueden ser valiosos aliados para tu piel, y en este artículo te ayudaremos a descubrirlo.

¿QUÉ CONTIENE EL AGUACATE QUE LO

CONVIERTE EN UN BUEN ALIADO DE TU PIEL?

Tienes que saber que el aguacate es un alimento maravilloso, porque aporta prácticamente todas las vitaminas que vas a requerir en tu organismo a excepción de la vitamina B12. Las vitaminas predominantes en la pulpa fresca del aguacate Hass son: la vitamina A (85 mg/100 g de aguacate), vitamina D (10 mg/100 g de aguacate), vitamina K (8 mg/100 g de aguacate), biotina (10 mg/100 g de aguacate), ácido fólico (32 mg/100 g de aguacate) y vitamina C (14 mg/100 g de aguacate) (Tovar & Ángel, 2003). Todas esas vitaminas te ayudan a mantener una piel saludable.

¿Alguna vez has escuchado hablar del retinol para combatir los signos de la edad? Bueno, pues se trata de un derivado de la vitamina A que estimula la producción de colágeno y retrasa la aparición de arrugas. La vitamina C es un reconocido antioxidante que te ayudará a disminuir esas incómodas manchitas que pueden aparecer en tu piel. La vitamina E también funciona como un antioxidante capaz de proteger a tu piel del daño causado por los rayos ultravioleta (UV) del sol. En cuanto a la vitamina D, podemos decirte que se produce en tu piel y que te

ayudará en la cicatrización de heridas y en el crecimiento del cabello.

Además, el aguacate se destaca como una fuente rica en aminoácidos, considerados como unidades estructurales de las proteínas. Una de las proteínas con mayor importancia para la piel es el colágeno ya que mantiene a la piel visiblemente firme y tersa. En la pulpa del aguacate Hass, se encuentran especialmente los aminoácidos valina (63 mg/100 g de aguacate), lisina (59 mg/100 g de aguacate), fenilalanina (48 mg/100 g de aguacate) e isoleucina (47 mg/100 g de aguacate) (Tovar & Ángel, 2003). La lisina contribuye al aumento de la producción de colágeno en tu piel, mientras que la fenilalanina desempeña un papel importante en la formación de melanina; un pigmento que tu piel necesita para protegerse del sol. El aguacate también contiene ácidos grasos saludables, particularmente ácido linoleico, que es considerado el ácido graso más abundante de la piel. Cuando falta el ácido linoleico, la piel tiende a volverse reseca y escamosa (Tovar & Ángel, 2003).

De igual manera, el aguacate se presenta como una fuente natural de minerales, destacando su contenido de potasio (463 mg/100 g de aguacate), magnesio (41 mg/100 g de aguacate), fósforo (40 mg/100 g de aguacate) y calcio (10 mg/100 g de aguacate) (Tovar & Ángel, 2003). El calcio desempeña un papel muy importante en la regulación de la función de la barrera cutánea, fortaleciendo la capacidad de la piel para protegerte de las agresiones del medio ambiente. El magnesio cumple funciones similares a las del calcio, además, participa en el metabolismo de las células y su deficiencia se ha asociado con reacciones alérgicas en la piel. El fósforo ayuda a las células de la piel a repararse después de agresiones externas, mientras que el potasio contribuye a mantener la piel hidratada, protegida y nutrida.

La pulpa de aguacate contiene también unas moléculas llamadas polifenoles, parti-

cularmente procianidinas y ácidos hidroxi-benzoicos, considerados excelentes antioxidantes con propiedades antimicrobianas que pueden proteger tu piel contra infecciones.

¿Qué puede hacer el aguacate por tu piel? Como has podido apreciar, son numerosos los beneficios que ofrece el aguacate; por lo que el nombre de “oro verde” le hace honor a esta extraordinaria fruta. A continuación, enumeramos algunas de sus propiedades más importantes para la piel.

HIDRATA TU PIEL

¡Una piel hidratada es una piel feliz, joven y reluciente! Un componente esencial para mantener la hidratación en la piel es la presencia de ácido hialurónico, cuya función consiste en unirse al agua y retenerla en la superficie de la piel, proporcionándole hidratación. El aguacate, gracias a su contenido de vitamina A, ayuda a estimular la producción de ácido hialurónico, contribuyendo así a mantener la hidratación.

NUTRE TU PIEL

Como te habíamos explicado anteriormente, el aguacate es una fuente de vitaminas E y C, potasio, ácido linoleico, lisina y biotina, elementos fundamentales para nutrir y mantener tu piel en óptimas condiciones. La carencia de biotina, por ejemplo, puede desencadenar salpullido, uñas quebradizas y pérdida del cabello, además, de que tu piel puede hacerse más susceptible a infecciones por hongos, como *Candida albicans*. Por consiguiente, integrar el aguacate en tu dieta o aplicarlo directamente en la piel puede ayudarte a lucir una piel nutrida con aspecto saludable.

APORTA ELASTICIDAD



Figura 1. El aguacate: una fruta altamente apreciada por sus propiedades nutricionales y los múltiples beneficios que aporta a la piel. Imágenes tomadas de Pexels.

En estudios recientes, se ha demostrado que incorporar aguacate en la dieta diaria puede tener efectos positivos en la elasticidad y firmeza de la piel del rostro (Henning *et al.*, 2022). La presencia de vitamina A en el aguacate juega un papel importante al estimular la producción de colágeno y elastina en la piel, lo que a su vez contribuye significativamente a mejorar su flexibilidad y firmeza.

AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE MANCHAS

Las manchas en la piel pueden originarse por diversas razones, entre las que se incluyen factores genéticos, hormonales y medioambientales; todos vinculados a un aumento en la producción de melanina. La tirosinasa, una enzima clave en este proceso, impulsa la generación de melanina, por

lo que al inhibir su actividad se puede prevenir la aparición de estas molestas manchas. El aguacate, al contener inhibidores de esta enzima, como las procianidinas y la vitamina C, se presenta como un aliado para mantener tu piel libre de manchas.

TE AYUDA EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS

El aceite de aguacate potencia la síntesis de colágeno y disminuye el porcentaje de células inflamatorias que rodean las heridas cutáneas, por consiguiente, acelera el proceso de cicatrización (Poljšak *et al.*, 2020). Protege la piel contra los efectos negativos de los rayos UV del sol

Las radiaciones UV del sol a las que se expone tu piel son las grandes perpetradoras del envejecimiento prematuro, a través de

la formación de especies oxidantes que, en concentraciones elevadas, interfieren con la síntesis de colágeno y elastina. Además, la exposición a la radiación UV ocasiona inflamación en la piel. El aguacate, rico en compuestos antioxidantes y antiinflamatorios como polifenoles y vitaminas C, E y A, puede mitigar la actividad perjudicial de las especies oxidantes generadas por la radiación UV.

Este efecto siempre será mejor si además utilizas protectores solares, que son productos que contienen ingredientes activos que pueden absorber la radiación UV.

CONCLUSIÓN

Sin duda, el aguacate sigue destacándose como una fruta de gran valor, no solo por sus propiedades nutricionales, sino también por los numerosos beneficios que puede aportar a la piel. Muchos científicos continúan investigando para aprovechar al máximo los múltiples beneficios que aporta el aguacate en aras de desarrollar nuevos productos nutricionales y cosméticos. Mientras tanto, sigamos degustando de esta fruta en un rico guacamole y aprovechemos sus bondades tanto para nuestro paladar como para el cuidado de nuestra piel.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrientos-Priego, A.F., & López-López, L. (2000). Historia y genética del aguacate. El aguacate y su manejo integrado. *Mundi-Prensa*, 19–31.
- Henning, S. M., Guzman, J. B., Thames, G., Yang, J., Tseng, C.-H., Heber, D., Kim, J., & Li, Z. (2022). Avocado Consumption Increased Skin Elasticity and Firmness in Women—A Pilot Study. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 21(9), 4028–4034. <https://doi.org/10.1111/jocd.14717>

- Pinterest. (s/f). Pinterest. Imágenes recuperadas el 28 de julio de 2023, de <https://www.pinterest.com.mx/>
- Poljšak, N., Kreft, S., & Kočevar Glavač, N. (2020). Vegetable butters and oils in skin wound healing: Scientific evidence for new opportunities in dermatology. *Phytotherapy Research*, 34(2), 254–269. <https://doi.org/10.1002/ptr.6524>
- Tovar, O., & Ángel, M. (2003). Valor nutricional de la pulpa fresca de aguacate Hass. *Proceedings V World Avocado Congress (Actas V congreso Mundial del Aguacate)*, 741–748.