

Biotina



Relación existente entre la suplementación con biotina y ciertas enfermedades como la hipercolesterolemia

La hipertrigliceridemia es una anomalía que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes tipo II.

En los últimos años se han llevado a cabo investigaciones, concluyendo que la biotina podría ser usada con el fin de prevenir dichas enfermedades. En dichos estudios, se ha observado que la biotina modifica funciones biológicas como la proliferación celular, el desarrollo embrionario, funciones inmunológicas y el metabolismo a través de un efecto genético. Se dedujo que el efecto hipoglucemiante de la biotina parece estar mediado a través de su acción sobre proteínas clave en la regulación del metabolismo, al aumentar la expresión de genes que favorecen la captación de la glucosa, como el de la insulina y al disminuir la transcripción de la fosfoenol piruvato carboxilasa, enzima de acción hiperglucemiante.

Igualmente, en un estudio se observó que la administración de biotina (5 mg durante 4 semanas) redujo las concentraciones de colesterol en pacientes con hipercolesterolemia.

¿Qué es la biotina?

La biotina es una vitamina que ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que se consumen en energía.

Suplementación y dosis recomendada

La ingesta adecuada de esta vitamina varía dependiendo de la edad, sexo y condición de salud, a continuación, se detallan las cantidades recomendadas en microgramos/día:

Etapa de la vida	Cantidad diaria recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	5 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	6 mcg
Niños de 1 a 3 años de edad	8 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	12 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	20 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	25 mcg
Adultos mayores de 19 años de edad	30 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	30 mcg
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia	35 mcg

Propiedades y beneficios de la biotina para la piel y las uñas

Previene la irritación, sequedad y agrietamiento de la piel manteniéndola sana y evitando la aparición de las arrugas.
Favorece el crecimiento de las uñas, llegando a fortalecerlas y regenerarlas
Mantiene la piel suave e hidratada, dotándola de un aspecto más joven
Metaboliza las grasas, proteínas y carbohidratos.
Previene la dermatitis.
Ayuda a restablecer las pieles deshidratadas e irritadas.
Previene infecciones.

Propiedades y beneficios de la biotina para el cabello

Fortalecimiento del cabello.
Mayor rapidez en su crecimiento.
Aporta mayor volumen y brillo al cabello.
Ayuda a controlar y disminuir la caspa.

Bibliografía

1. *Biotina*. (s/f). Nih.gov. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-DatosEnEspanol/>
2. Rodríguez Meléndez R, Zempleni J. Regulation of gene expression by biotin. *J Nutr Biochem* ; 14:680-690.
3. Vilches Flores A, Fernández Mejía C. Efecto de la biotina sobre la expresión genética y el metabolismo. *Revista de Investigación Clínica* ; 57:716-724.

Farma- Química Sur SL

C/ Carlo Goldoni, 32 Polígono Industrial Guadalhorce –
Málaga 29004 España · Teléfono: 952 240 988 · Fax: 952
242 585 · e-Mail:

farmaquimicasur@farmaquimicasur.com