

Biotina



La biotina es una vitamina esencial soluble en agua que se encuentra en alimentos como huevos, nueces, pescado y legumbres. Algunas de sus principales funciones son:

- ❖ Interviene en el metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas, convirtiéndolos en energía para nuestras células
- ❖ Contribuye a la producción de glucógeno y proteínas, lo que es esencial para la salud de la piel, el cabello y las uñas
- ❖ Actúa como coenzima especializada en el transporte activo de los radicales CO_2 , siendo un agente fundamental en las reacciones de carboxilación y transcarboxilación
- ❖ Afecta la expresión génica de enzimas involucradas en la síntesis de hormonas esteroides
- ❖ Afecta a la proliferación celular y la función inmunológica

¿Qué es la biotina?

La biotina es una vitamina que pertenece al grupo de las vitaminas hidrosolubles del complejo B. También se conoce como vitamina B7 o vitamina H.

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 diarias recomendadas:

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

Tabla 1: Dosis diaria de biotina recomendada¹

Propiedades y beneficios de la biotina para la piel

Previene la irritación, sequedad y agrietamiento de la piel manteniéndola sana y evitando la aparición de las arrugas
Mantiene la piel suave e hidratada, dotándola de un aspecto más joven
Previene la dermatitis
Ayuda a restablecer las pieles deshidratadas e irritadas
Previene infecciones

Propiedades y beneficios de la biotina para el cabello

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

Propiedades y beneficios de la biotina para las uñas

Favorece el crecimiento de las uñas
Fortalece y regenera las uñas

Bibliografía

1. Biotina. (s/f). Nih.gov. Recuperado el 8 de marzo de 2024, de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-DatosEnEspañol/>
2. Vilches Flores A, Fernández Mejía C. "Efecto de la biotina sobre la expresión genética y el metabolismo". *Revista de Investigación Clínica*; 57:716-724
3. Dakshinamurti K. "Biotin--a regulator of gene expresión". *J Nutr Biochem*. 2005 Jul;16(7):419-23. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2005.03.015.

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