

Ácido hialurónico oral: beneficios para la piel y los cartílagos, ¿realmente funciona?

El ácido hialurónico es una molécula presente de forma natural en el organismo humano, especialmente concentrada en la piel, los cartílagos y el líquido sinovial. Con el paso de los años su producción disminuye, lo que ha impulsado el interés por su suplementación oral.



¿Qué es y cómo actúa?

Se trata de un glucosaminoglicano de alto peso molecular con una extraordinaria capacidad para retener agua (hasta 1.000 veces su peso). En la piel contribuye a la hidratación y elasticidad; en las articulaciones forma parte del líquido sinovial, actuando como lubricante y amortiguador natural.

Cuando se toma por vía oral, diferentes pesos moleculares influyen en su absorción. Las formas de menor peso molecular suelen mostrar mejor biodisponibilidad y pueden llegar a los tejidos a través de la circulación.



¿Qué dice la evidencia científica actual?

Los estudios disponibles muestran resultados prometedores pero heterogéneos. Algunas investigaciones controladas indican posibles beneficios en:

Piel: mejora de la hidratación, elasticidad y reducción de arrugas finas.

Cartílagos y articulaciones: posible reducción del dolor y la rigidez en casos leves-moderados.

Revisiones sistemáticas recientes (de Carvalho et al., 2024) y ensayos como los de Oe et al. (2016) y Sugiyama et al. (2023) sugieren un efecto positivo y bien tolerado, aunque se reconoce la necesidad de más estudios de alta calidad para confirmar la magnitud del beneficio.



Posición regulatoria europea

La EFSA no ha autorizado alegaciones de salud específicas para el ácido hialurónico oral relacionadas con el mantenimiento de la piel, cartílagos o función articular. Por tanto, no se puede afirmar legalmente que mejore o mantenga estas funciones.



Seguridad y posología habitual

El ácido hialurónico oral presenta un excelente perfil de seguridad. Los efectos secundarios son muy raros y leves. Las dosis utilizadas en estudios suelen oscilar entre 80 y 240 mg al día.



Consejos prácticos

Los posibles efectos suelen ser graduales y se aprecian mejor tras 8-12 semanas de uso continuado. Combinarlo con vitamina C puede favorecer la síntesis de colágeno. Como siempre, una buena hidratación, alimentación equilibrada y hábitos saludables siguen siendo la base del cuidado de la piel y los cartílagos.



Conclusión

El ácido hialurónico oral es una opción interesante y bien tolerada para personas que buscan cuidar la hidratación y elasticidad de la piel y los cartílagos desde dentro. Aunque la evidencia científica es prometedora, aún no es concluyente y los resultados varían según el individuo. Su utilidad debe entenderse siempre dentro de un enfoque integral de salud.

Este artículo se ha elaborado a partir de informes científicos internos de Truga Salut, basados en la revisión de estudios sobre los ingredientes presentes en sus productos. La redacción ha contado con apoyo de inteligencia artificial y ha sido posteriormente revisada y validada por profesionales médicos colaboradores de la marca.