

# Los hongos: Un tratamiento efectivo para la piel

Por Andreyamar Medina

Muchos hongos poseen propiedades que favorecen la salud de la piel debido a su actividad antioxidante, humectante, blanqueadora y antiinflamatoria. Estos poderosos organismos pueden modificar por completo la textura e hidratación de la piel, en este artículo te contamos cómo.

## Uso de hongos en la industria cosmética

Los hongos son organismos muy versátiles, los hay perjudiciales pero a decir verdad, la mayoría no causan daño e incluso hacen muchas cosas buenas por nosotros. Así, su uso no solo se queda en la cocina, ya que recientemente se han convertido en un ingrediente cada vez más utilizado en cosmética para solucionar distintos aspectos del cuidado de la piel.

Los compuestos obtenidos [realizando una extracción tópica](#) incluyen mezclas complejas de metabolitos bioactivos como lectinas, polisacáridos, fenoles, polifenoles, terpenoides, ergosterol, compuestos orgánicos volátiles, entre muchos otros.

En la actualidad hay una diversidad de especies tales como [Lentinula edodes](#), [Agaricus brunnescens](#) y [Ganoderma lucidum](#), que se incorporan en distintos productos tales como cremas, lociones y sueros como parte principal de las fórmulas, sirviéndose

de las propiedades antiinflamatorias, humectantes, blanqueadoras y antimicrobianas, para combatir el proceso de envejecimiento y mantener la salud tanto de la piel como del cuero cabelludo.

## Hongos como blanqueadores: obtención de un tono uniforme

La [producción de melanina](#) está regulada por la [enzima tirosinasa](#), la cual tiene la capacidad de catalizar la producción de [melanina](#) y otros pigmentos de la tirosina por oxidación, lo que puede producir [hiperpigmentaciones](#) en la piel. La capacidad anti-tirosinasa de los hongos se debe a la presencia de inhibidores de esta enzima. Un ejemplo de estos inhibidores es el [ácido kójico](#), un compuesto utilizado comercialmente para inhibir la síntesis de melanina lo que lo convierte en un agente blanqueador de la piel.

## Hongos como antienviecedores: aportan resistencia, flexibilidad y elasticidad

La piel se compone en gran medida de proteínas estructurales como [el colágeno y la elastina](#) que le proporcionan sus propiedades mecánicas únicas. Estas proteínas son degradadas por metaloproteínas de la matriz como resultado del envejecimiento intrínseco o extrínseco, lo que da como resultado una estructura y función tisular comprometida. Los hongos contienen ceramidas, ácidos grasos omega 3, 6 y 9, [resveratrol](#) y carotenoides, que poseen propiedades antioxidantes y exfoliantes muy poderosas ideales para revertir y prevenir los signos que provocan líneas finas, arrugas y manchas.

Aunque no existen muchos estudios centrados en regular la actividad de las enzimas degradantes en la piel tratada con extractos de hongos, se tiene conocimiento de que *Lentinula edodes*, posee un complejo que ayuda a inhibir la actividad de la elastasa, enzima que actúa sobre la elastina provocando su fragmentación. Como consecuencia, hay una pérdida de elasticidad en los tejidos que comprometen la integridad y firmeza de la piel.

## Hongos como humectantes: suavizan e hidratan la piel

Los potentes antioxidantes y humectantes naturales encontrados dentro de los extractos de hongos pueden ofrecer un conjunto de sustancias absorbibles, como el ácido láctico que hidrata y suaviza la piel seca y descamada. También puede encontrarse el quitina-glucano, un copolímero de la pared celular de varios hongos y cuyas propiedades humectantes lo convierten en un hidratante eficaz para la piel. Por otro lado, las [ceramidas](#), no solo cuentan con propiedades antienviecimiento, sino que también son beneficiosos como agentes hidratantes epidérmicos.

## Hongos como antiinflamatorios: disminuyen la hinchazón

El término hialuronidasa da nombre a una clase de enzimas capaces de degradar algunos componentes de la matriz extracelular como el ácido hialurónico. Cuando estos componentes se degradan, aumenta la permeabilidad de la piel que resulta expuesta en mayor medida a infecciones, inflamaciones y reacciones alérgicas. En estos casos, la inhibición de la hialuronidasa por hongos como [Pleurotus citrinopileatus](#), y [Trametes lactinea](#), reduce la inflamación y promueve la curación de la piel.

## Top 6 de especies de hongos más utilizados en la industria cosmética



### *Ganoderma lucidum*

Los compuestos del comúnmente denominado Reishi, lo convierten en un gran antiinflamatorio y antioxidante. Su uso mejora la resistencia de la piel contra el estrés, la calma, retiene la humedad y mejora la función de la barrera cutánea. Además, desinflama la dermis y ayuda a mejorar el enrojecimiento.



### *Inonotus obliquus*

También denominados comúnmente como Chaga, promueven un tono de piel más saludable y uniforme. Son uno de los alimentos más ricos en antioxidantes del mundo, y cuentan con propiedades antiinflamatorias que ayudan a aumentar la circulación sanguínea.



### *Lentinula edodes*

Conocido comúnmente como Shiitake, es considerado el hongo de la belleza por los beneficios que tiene en la piel para curarla y regenerarla. Es una gran opción para mejorar el tono de la piel, ya que ayudan a iluminarla, a atenuar las manchas oscuras y las cicatrices del acné y a tratar la hiperpigmentación



### *Cordyceps militaris*

Cuentan con beneficios antiinflamatorios y antioxidantes. Se emplean para hidratar la piel, estimular la producción de colágeno y elastina, y aliviar las afecciones inflamatorias.



### *Tremella fuciformis*

Atraen y retienen hasta 500 veces su peso en agua, lo que lo convierte en un hidratante muy poderoso. Su estructura molecular le permite penetrar profundamente en la piel para proporcionar una hidratación duradera.



### *Agaricus brunnescens*

Estos hongos son muy ricos en ergotioneína, un potente compuesto antioxidante que ayuda a reparar la piel del daño producido por los agentes medioambientales. También contienen zinc, un elemento indispensable en el buen funcionamiento de las células de la piel.

Cada día aparece más información relevante acerca del uso de los hongos en la industria cosmetológica y aunque es un campo relativamente nuevo e inexplorado, se ha demostrado que poseen propiedades para el cuidado de la salud. Con la elección de extractos de diferentes especies de hongos, sumadas a otras sustancias hidratantes, antisépticas o calmantes, pueden dar un mejor resultado para el cuidado de la piel. Definitivamente, un nicho de mercado biotecnológico muy atractivo.

**¿Has probado productos con extractos de hongos para la piel?**



Andreyamar Medina ([medinaandre15@gmail.com](mailto:medinaandre15@gmail.com)).  
Cursante del 7mo semestre de Biología en la Facultad Experimental de Ciencias y Tecnología, de la Universidad de Carabobo.