

Konkurs „Nie wszystko co viralowe jest zdrowe" skierowany był do uczniów szkół średnich i policealnych oraz studentów kierunków kosmetologicznych. W kategorii uczelni wyższych zwyciężczyniami zostały Dominika Nawotczyński i Karolina Moroń z Katedry Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, pracujące pod nadzorem merytorycznym dr Magdaleny Woźniak. Poniżej prezentujemy artykuł laureatek, będący opracowaniem ich nagrodzonej prezentacji.

NIEBEZPIECZNA DROGA NA SKRÓTY

Współczesny nurt beauty coraz wyraźniej odchodzi od systematycznej, wieloetapowej pielęgnacji na rzecz drogi na skróty, sugerując konsumentom, że upragniony efekt glow można osiągnąć bez wysiłku, dzięki przyjęciu jednej cudownej kapsułki. Zjawisko to jest napędzane przez media społecznościowe, które przy użyciu idealnie zaprojektowanych przekazów marketingowych obiecują spektakularną poprawę wyglądu, całkowicie ignorując przy tym biologiczną złożoność ludzkiego organizmu.

Ta deklaracja natychmiastowego sukcesu znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w twardych danych, według których wartość polskiego rynku suplementów diety nieustannie wzrasta – w 2024 roku wyniosła ona aż 7,1 mld zł, a prognozy wskazują, że do 2027 roku kwota ta przekroczy 9 mld, stawiając nasz kraj w ścisłej czołówce europejskiej pod względem spożycia tego typu preparatów[1–2]. Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają, że to właśnie chęć poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci stanowi jeden z najczęstszych motywów sięgania po te produkty[3]. Niesie to ze sobą poważne ryzyko, ponieważ konsumenci nagminnie utożsamiają suplement diety z lekiem.

W świetle polskiego oraz unijnego ustawodawstwa suplement diety definiowany jest wyłącznie jako środek spożywczy będący skoncentrowanym źródłem witamin lub minerałów, którego zadaniem jest jedynie uzupełnienie normalnej diety[4].

Fot.: istockphoto-Liudmila Chernetska

Paradoksem tego systemu prawnego pozostaje fakt, że w przeciwieństwie do produktów leczniczych większość suplementów przed wprowadzeniem na rynek nie musi przechodzić żadnych kontroli, tj. restrykcyjnych badań farmakokinetycznych opisujących losy i ilość badanej substancji (uwalnianie, wchłanianie, dystrybucja, metabolizm, wydalanie) oraz kontrolowanych badań klinicznych potwierdzających deklarowane działanie, skuteczność, a przede wszystkim bezpieczeństwo[4]. Wbrew obietnicom influencerów suplementacja nie jest więc złotym środkiem na problemy skórne czy dermatologiczne, ponieważ bez fundamentu, jakim jest ogólna homeostaza organizmu, każda „pigułka na cerę" może stać się jedynie kosztownym placebo.

> Suplementacja nie jest złotym środkiem na problemy skórne czy dermatologiczne, ponieważ bez fundamentu, jakim jest ogólna homeostaza organizmu, każda „pigułka na cerę" może stać się jedynie kosztownym placebo.

SKUTKI PRZYJMOWANIA SUPLEMENTÓW DIETY

Co gorsza, bezrefleksyjne przyjmowanie promowanych w sieci preparatów niszczy florę bakteryjną i rozszczelnia jelita. W efekcie toksyny przenikają do krwi, indukując stan zapalny (oś jelito–skóra), który może nasilać sekrecję łoju i zaostrzać niektóre jednostki chorobowe, na przykład trądzik, AZS czy łuszczycę[5]. Te głębokie zaburzenia komórkowe i metaboliczne mają wieloobjawowy charakter, w zależności od substancji, która często nieświadomie została przedawkowana. Przykładowo: żelazo z kwasem foliowym wywołują stres oksydacyjny i nasilają melanogenezę[6], a podwyższone dawki witaminy B_{12} zaostrzają zmiany o charakterze trądzikowym, które zmieniają aktywność transkrypcyjną bakterii skórnych[7].

Powyższe procesy patofizjologiczne pokazują, jak rynkowy trend kształtuje opinie i zniekształca systemy wartości konsumentów. Niestety, media i algorytmy internetowe udzielają informacji, które niekiedy całkowicie mijają się z prawdą, ponieważ za ich dystrybucją rzadko stoją osoby z odpowiednim zapleczem merytorycznym. Chociaż odbiorcy mają świadomość, że media nie zawsze są rzetelnym źródłem wiedzy, na profilach społecznościowych pseudoekspertów nadal obserwujemy propagowanie rzekomo uniwersalnych metod, takich jak sztywne pory suplementacji, dawkowanie czy subiektywne rankingi preparatów[8].

Wobec tak ofensywnego marketingu należy podkreślić, że bezpieczna i skuteczna suplementacja musi bezwzględnie opierać się na skrupulatnym wywiadzie i indywidualnej diagnostyce ewentualnych niedoborów, a nie na internetowych modach, ponieważ niespersonalizowane przyjmowanie preparatów prowadzi do groźnego zjawiska wielolekowości oraz poważnych powikłań, w tym dermatologicznych.

W świecie zdominowanym przez mass media oraz samozwańczych specjalistów kluczową rolą kosmetologa staje się zatem demaskowanie manipulacji marketingowych i edukacja pacjentów w zakresie bezpiecznej medycyny oraz szeroko rozumianego zdrowego stylu życia, przypominając im o rozwadze, aby z powodu nadmiernego i niekontrolowanego przyjmowania suplementów nie doprowadzili swojego organizmu do stanu, w którym zamiast zdrowego blasku uzyskają niepożądane skutki uboczne.

Bibliografia

1. Kubera G. (2025). *Rynek suplementów diety w Polsce to już 7,1 mld zł. Większość Polaków nie rozumie składu produktów.* Business Insider Polska. https://businessinsider.com.pl/lifestyle/rynek-suplementow-diety-w-polsce-to-juz-71-mld-zl-wiekszosc-polakow-nie-rozumie/59hyzxd
2. Newseria Biznes (2024). *Polacy w europejskiej czołówce pod względem spożycia leków OTC i suplementów diety.* Biuro prasowe: Zdrowie. https://biznes.newseria.pl/biuro-prasowe/zdrowie/polacy-w-europejskiej,b2080246599
3. Kowalik M., Mendyk K.B., Klimek M., i wsp. Popularność oraz powody stosowania suplementów diety w populacji studentów w wieku 19–26 lat. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 2016, 6(4), 295–299.
4. Ustawa z 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. z 2023 r. poz. 1448).
5. O'Neill C.A., Monteleone G., McLaughlin J.T., Purba S. The gut-skin axis in health and disease: A paradigm with therapeutic implications. *BioEssays* 2016, 38(11), 1167–1176.
6. Pinnell S.R., Yang J. i Wang H. Iron overload and skin pigmentation: Role of oxidative stress in melanogenesis. *Journal of Investigative Dermatology* 2018, 138(4), 812–820.
7. Kang D., Shi B., Erfe M.C. i wsp. Vitamin B_{12} modulates the transcriptome of the skin microbiota in acne. *Science Translational Medicine* 2015, 7(293), 293ra103.
8. Oni O., Esalomi O., Orok E., Adelusi A. Social media usage for health information among undergraduate students: a cross sectional study. *BMC Public Health* 2025, 26(1), 417.







Dominika Nawotczyński ***Karolina Moroń*** ***dr Magdalena Woźniak***

Studentki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu – Katedra Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej

Nadzór merytoryczny