



También conocida en algunos mercados como glicerol o simplemente glicerina, la glicerina vegetal es un líquido, más transparente que asociado con algún color en particular, y que se elabora a partir de la utilización de aceites, como los de soja, de coco o de palma, como los [va pers](#)

Por definición, la glicerina vegetal debería presentar la consistencia de un jarabe o similar, con un aroma y un gusto suave y dulce, lo que la hace indicada para su comercialización dentro de la industria cosmética, si bien en los últimos años se le han dado otros usos.

En cualquier caso, más allá del modo en el que se la incorpore, lo interesante de la glicerina vegetal es que aporta múltiples beneficios a la salud de los seres humanos. Beneficios que van desde hacer que la piel luzca en mejor hasta, hasta colaborar con la hidratación y las funciones de los órganos.

Este alcohol de azúcar, que se produce gracias al aprovechamiento de los azúcares de mejor calidad que derivan del petróleo, las plantas y hasta los animales, se cree que fue descubierto hace unos dos siglos, más allá de que su aprovechamiento frecuente data del año 1800 aproximadamente.

En la actualidad, como decíamos, hay numerosas industrias que se sirven de las ventajas de la glicerina vegetal, como las alimentarias, las farmacéuticas y las propias cosméticas.

Es cada vez más común ver alimentos que llevan en su composición determinadas cantidades de glicerina vegetal, con el objetivo de no sólo volverlos más nutritivos, sino además de mejorar su acabado y sabor, al endulzar naturalmente el producto final, evitando los aditivos químicos.

En las drogas farmacéuticas se hace presente de igual manera, en medicamentos recomendados para tratar trastornos del corazón, en supositorios e incluso en descongestivos y anestésicos.

Si de sus beneficios se trata, nos encontramos con que sobresale especialmente la hidratación de la piel, lo que explica su indiscutible éxito como cosmético de la mano del poder hidratante, aportando a rejuvenecer las células de la capa exterior del cuerpo, dotándola de flexibilidad y tensión.

Quienes sufren de estreñimiento tampoco deberían perder de vista la glicerina vegetal como un eficaz remedio contra estas molestias, dada su capacidad de atraer agua hacia el intestino, lo que le dota de un efecto laxante, que propicia el recorrido de los alimentos a través del sistema digestivo.

La glicerina vegetal se sugiere, asimismo, para quienes buscan optimizar su rendimiento deportivo o atlético, considerando que revierte la deshidratación, combinándose muy bien con una ingesta acorde de líquido previo, durante y posteriormente a ese desgaste que puede consumir un 2% del peso corporal. Y, a diferencia de los líquidos, la glicerina vegetal no se desecha junto con la orina.

Por lo tanto, podríamos afirmar que estamos en presencia de una sustancia realmente completa, con numerosas utilidades y ventajas como reemplazante de otras o complemento de aquellas, una gracias a la cual conseguirás que tu cuerpo se vea mejor, y funcione mejor, sin esfuerzo.

Si a eso le sumamos sus diversas aplicaciones, no hay razones para no darle una oportunidad.