

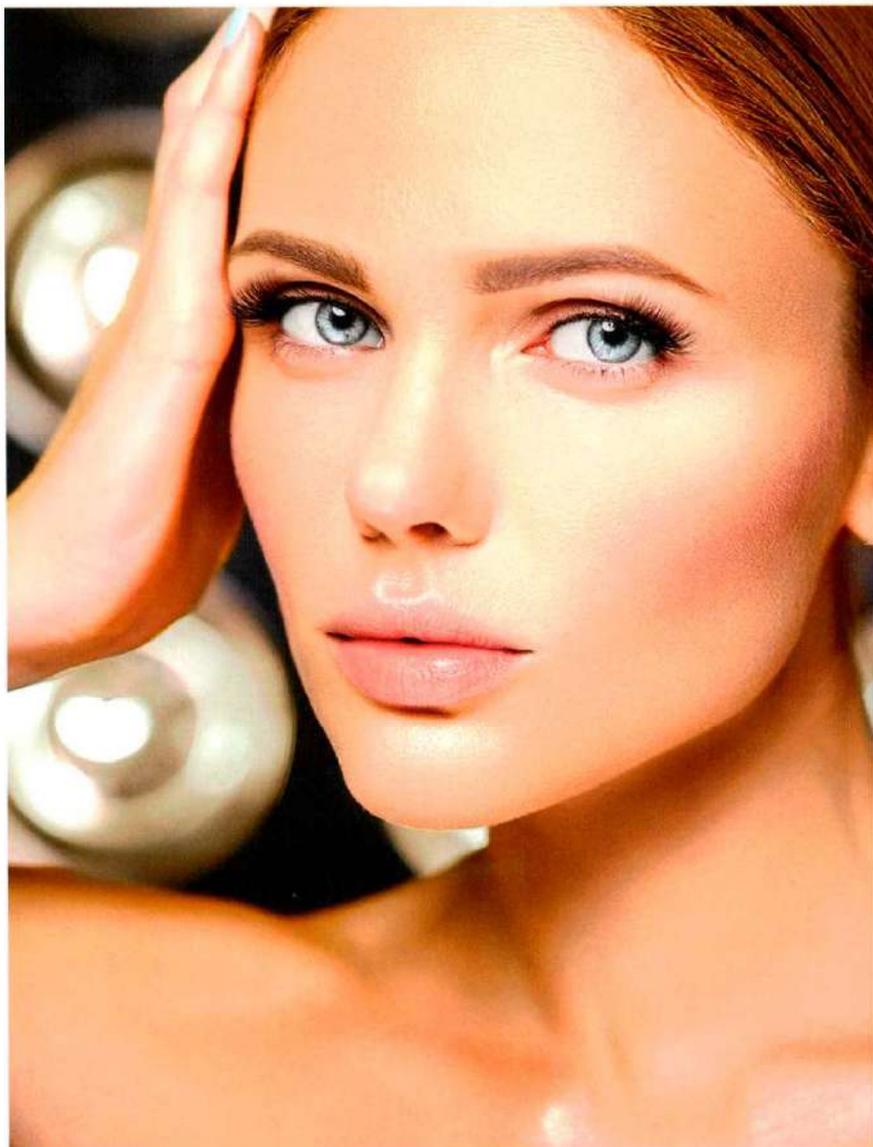
Vitamina



UN FILÓN PARA LA SALUD... Y PARA LA PIEL

Seguro que conoces muchas de las propiedades de esta vitamina, pero ¿sabes todo lo que es capaz de hacer por tu belleza? Juventud, luminosidad, protección... Te lo contamos.

TEXTO: MARÍA SERRALTA / FOTOS: AGENCIAS



Es uno de los activos más valorados en dermatología, y no es casualidad, pues su lista de beneficios a nivel dérmico es casi interminable. La vitamina C es un verdadero escudo contra las agresiones diarias, ya que es uno de los más potentes antioxidantes, previene la inmunosupresión causada por la radiación UV (protegiendo al ADN de la oxidación causada por los radicales libres); y, al mismo tiempo, es antiinflamatoria, anti-envejecimiento, antialérgica y también un extraordinario refuerzo para las células. Por otra parte, estimula la síntesis de colágeno (lo que repercute directamente en la firmeza y la elasticidad de la piel), reduce las manchas y actúa contra el envejecimiento pre-

turo. Otra de sus propiedades más conocidas es la de aportar a la piel una luminosidad y una vitalidad inéditas, motivo por el que muchos tratamientos de efecto flash o que buscan una piel radiante se formulan a base de vitamina C.

MEJOR POR VÍA TÓPICA

Se ha demostrado que aplicada sobre la piel es treinta veces más efectiva que ingerida, pero como nos explica el doctor Lajo Plaza (de Centro Médico Lajo Plaza), lo más importante para que resulte realmente eficaz a nivel tópico es su concentración: "Son necesarias concentraciones altas que permitan limpiar de radicales libres la zona. La cantidad a partir de la cuál se perciben resultados es en concentra-

ciones a partir del 8%", afirma. Y de todas sus presentaciones posibles, la molécula más interesante a nivel dermatológico es el ácido L-ascórbico, su forma más pura y activa.

Además, hay que tener en cuenta que se trata de una molécula muy frágil e inestable, por lo que, para que la piel pueda aprovecharse de todas sus propiedades, es fundamental que esté protegida del oxígeno y de la luz. Para evitar que se degrade y deje de ser eficaz, a la hora de incorporarla en un cosmético por lo general se suele encapsular para que se mantenga intacta hasta su aplicación sobre la piel, por eso muchos cosméticos que la contienen están en polvo, y la vitamina C se presenta en pequeñas "cápsulas" que, en el momento

REFUERZA LAS DEFENSAS

La vitamina C no solo potencia el sistema inmunitario del organismo: también de la piel, haciéndola más resistente a las agresiones externas.