



Vitamina C: mejor en crema que en zumo

CONSIGUE NIVELES 30 VECES SUPERIORES EN LA PIEL.

La tercera vitamina del abecedario es uno de los ingredientes más efectivos en cosmética. Pero no todos valen: su forma química, método de estabilización y concentración son clave

Su eficacia está fuera de duda. Como demostró Sheldon Pinnell, profesor de dermatología de la Universidad de Duke (EE UU), "el ácido ascórbico [una forma de vitamina C] es la señal que reciben las células para comenzar a producir colágeno". Esta alarma bastaría para darle el oscar, pero tiene otras muchas funciones.

La vitamina C multiplica por cinco la síntesis de colágeno. "Es el vehículo ideal para el transporte de moléculas de colágeno en la dermis y un potente antioxidante capaz de interrumpir la síntesis de melanina reduciendo la pigmentación de la piel", explica Inmaculada Canterla, especialista en Dermocosmética y Medicina Antiaging y miembro de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad (SEMAL). Además, está su capacidad "antiinflamatoria e iluminadora", añade.

Una auténtica panacea. Pero a lo largo de su existencia cosmética ha encontrado dos trabas: una, la dificultad para ser sintetizada y estabilizada sin perder potencia; y que hay ciertos tipos, derivados y concentraciones de vitamina C utilizados para formular cremas que, si bien consiguen hidratar y suavizar la piel, no cumplen los otros efectos.

No todas son igual de efectivas. "El ácido ascórbico es la única forma de vitamina C que funciona. Y así debe estar impreso en la lista de ingredientes. Si no, se encontraría "desactivada", señala Pedro

FÓRMULAS CON ALTA CONCENTRACIÓN



CellMax C de Suiskin.
Ácido ascórbico
al 25% (51 €)



C E Ferulic de La Roche Posay. Vitamina C al
15% con ácido
ferúlico (148 €)



C-Tetra Vitamin C de Medik8. Un potente
suero antioxidante de
alta estabilidad (50 €)

García Maggi, creador de la firma Skeen. María José Alonso, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), explica que una de las principales dificultades que existen con los cosméticos con esta vitamina es su inestabilidad molecular: "No se sabe qué proporción permanece activa después de aplicarla. Para intentar solucionarlo se esterifica (sintetiza) la molécula de la vitamina C (o ácido ascórbico) produciendo derivados como el palmitato ascorbilo o el fosfato magnésico ascorbilo". Solo la forma L-Ácido Ascórbico, añade, es la que se absorbe y es importante que las cremas sean capaces de realizar esta conversión para que la vitamina penetre. Puede decirse que esa forma es la molécula dermatológicamente más eficaz de vitamina C, es su forma pura y activa.

¿Existe la dosis perfecta?

Su eficacia como tratamiento antimanchas está probada, pero no es directa. Según el especialista José Vicente Lajo-Plaza, "no actúa directamente en la síntesis o en la producción de melanina, sin embargo, a concentraciones superiores al 8 % reduce la hiperpigmentación. Se debe a que su gran poder de penetración, de neutralizar los radicales libres, de reducir la inflamación celular y de aumentar la síntesis de la vitamina E, favorecen una pigmentación más ordenada del melanocito". ¿Consecuencia? Piel más homogénea. En torno a la dosis siempre ha habido polémica. El

consenso está en que para que sea realmente eficaz debe presentarse en un mínimo del 10%. En el último Congreso Iberoamericano de Dermatología, Ana Flórez White, del Mount Sinai Center Medical de Miami señaló que el antioxidante más eficaz es la vitamina C. Pero con ciertos requisitos: "Estar en forma de ácido L-Ácido Ascórbico, en concentraciones del 10% al 20% y en una solución con pH ácido".

Las firmas han emprendido una carrera para tener la concentración más alta. Pero no es cuestión de echar más activo, sino que quede estable y no se degrade por el aire. El récord de concentración, de momento, lo ostenta el serum CellMax C de la firma coreana Suiskin. En Corea no se andan con rodeos respecto a la homogeneidad y perfección de la piel y han dado con una formulación a base de nanoliposomas que no solo consigue una liberación de la vitamina retardada durante 12 horas, sino que reduce su potencial irritante, según Clara Kwon, directora internacional de marketing de la firma. Todavía hay quien tiene miedo a utilizarla durante los meses soleados. Es un error infundado. El British



Serum Revitalissant de Skeeen. Vitamina C al 11% con ácido AHA y hialurónico (80 €)



Priming Skin con Vitamina C de Plante System. Con sal de sodio (22,30 €)

Journal of Dermatology publicó un estudio que demuestra que potencia la protección solar frente a los rayos UVA y UVB. Es más, Alonso señala que "aplicada en concentraciones del 10% antes de la exposición solar disminuye el riesgo de quemaduras".

Es frecuente encontrarla compartiendo envase con otros activos. A Inmaculada Canterla, especialista en Medicina Antiaging le gusta especialmente "ligada al glutathione, un antioxidante magistral, o con D-Alpha Tocopherol (vitamina E natural), antioxidante que protege la piel de los radicales libres y actúa como una red antioxidante que se regeneran mutuamente".

¿Y si me la bebo?

No sería tan efectiva como aplicada de forma tópica. "Su administración de forma oral asegura niveles muy bajos en la piel y aplicada tópicamente consigue niveles 30 veces superiores, ya que el organismo tiene mecanismos propios para limitar su absorción", explica Lajo-Plaza. □

224-225



BALÓN INTRAGÁSTRICO

SIN cirugía,
 SIN molestias,
 SIN complicaciones.

Da el paso con Sanitas.

El método más eficaz para perder peso está en Sanitas.

Podrás perder entre 12 y 40 kilos y aprenderás a comer de forma correcta. Todo ello con un **enfoque integral: médico, psicológico y nutricional.**

Pide tu primera consulta gratuita en el **902 500 628**

100€
 DE DESCUENTO*
 TENGAS O NO
 UN SEGURO
 DE SANITAS

*Descuento de 100€ aplicable sobre el precio de cada servicio. Consulta disponibilidad del servicio, precios y proveedores adheridos a la promoción en cada provincia. Descuento aplicable para contrataciones realizadas antes del 31 de noviembre de 2015. Descuento no acumulable con otras promociones o precios especiales. Solo un descuento por servicio contratado. Servicio ofrecido por Sanitas S.L. de Diversificación (Sociedad Unipersonal) perteneciente al Grupo Sanitas. Este servicio no está cubierto con carácter general por ninguno de nuestros productos aseguradores con excepción de aquellas pólizas donde se haya acordado expresamente su inclusión dentro de la cobertura asegurada.