

3 RETINOL

Destaca por sus propiedades antioxidantes. Tal y como explica Estefanía Nieto, formadora de la marca Medik8: **"El retinol pertenece a la familia de los retinoides, los derivados de la vitamina A, y es tremendamente beneficioso para la piel a la hora de prevenir y reducir manchas, es iluminador, antiedad..."**.

El retinol actúa penetrando en las capas más profundas de la piel debido a su ligero peso molecular, estimula la producción de fibras de colágeno y elastina, tiene acción despigmentante y es muy eficaz contra el acné.



1. Retinol TR 1 Cream (53,60 €) de Medik8.
2. Aceite orgánico facial Superseed Age Recovery con retinol (44 €) de Mádara.

5 años es el tiempo máximo de vida de un cosmético (antes de ser reformulado).

FUENTE: DATOS DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PERFUMERÍA Y COSMÉTICA STANPA.

4 COLÁGENO

Perfecto si tu piel pide más elasticidad y firmeza. El colágeno es una proteína que actúa como sostén de la piel y determina su elasticidad. **Se puede usar como ingrediente cosmético, tomándolo hidrolizado por vía oral (según el doctor José Vicente Lajo Plaza "siempre en dosis superiores a 7 mg/día") o bien en tratamientos como hilos tensores, que estimulan su producción natural.** En el contorno de los ojos la presencia de colágeno es menor, por eso abundan en el mercado productos para bolsas y ojeras cuyo ingrediente principal es el colágeno.



Suero fortalecedor de pestañas con colágeno (59 €) de FLASH.

5 VITAMINA C

Es la principal arma contra el fotoenvejecimiento. Presente en la verdura y la fruta (cítricos, grosella negra, tomates, patatas, pimientos, verdura de hoja verde...), es **"un agente antioxidante, con actividad anti-radicales libres"**, tal y como explica Estibaliz del Prado Lancha, farmacéutica creadora de Mi Rebotica (mirebotica.es). La vitamina C ayuda a revitalizar la piel, aporta luminosidad a la misma y atenúa las manchas.



1. Tratamiento corporal antiedad con vitamina C (90 €) de Tata Harper.
2. Vita C6 Cream con vitamina C (45 €) de Skinclinic.

6 VITAMINA E

Ideal para pieles muy afectadas por la contaminación, el estrés... La vitamina E es conocida también como la "vitamina de la juventud" al tratarse de un potente antioxidante. **Esta vitamina tiene propiedades antiinflamatorias, esenciales para calmar y regenerar las pieles más agredidas y, además, actúa como un after sun reconstituyendo la piel tras la exposición solar,** ya que aumenta los niveles de antioxidantes de las células cutáneas, protegiendo nuestra piel del daño de los radicales libres (moléculas inestables que contribuyen al envejecimiento). Además, tiene acción hidratante sobre la piel con efecto inmediato.



Contorno de ojos regenerador con vitamina E (48 €) de Bioxán.

¡TOMA NOTA!

Cualquier cosmético tiene una base común formada por 3 elementos: el excipiente, los aditivos y los principios activos. Estos últimos son los ingredientes responsables de realizar la función a la que está destinada el cosmético. Estos principios activos pueden ser de origen vegetal, animal o sintético (los que proceden de los laboratorios).

✓ Para pieles secas:

Suelen presentar descamación, aspereza y pérdida de elasticidad. De forma genérica, los activos más recomendados son: las ceramidas, los betagluicanos y el ácido hialurónico.

✓ Para pieles normales:

Se caracterizan porque no hay alteraciones y se mantienen hidratadas. Los activos que mejor le van son: la vitamina A y la vitamina C.

✓ Para pieles grasas:

Suelen tener un aspecto brillante y los poros están más bien dilatados. Los activos recomendados son los retinoides y la bardana.