

GLAMOUR®

Nº 216 • 2,50 €
Noviembre 2020



www.glamour.es



blancapadilla

mi CAMA,

mi REINO



BELLEZA
Tratamiento

Las que más saben de piel dicen que hay una regla clave que nunca debes olvidar cuando te metes en la cama

118

EMPIEZA POR RETI Y ACABA EN NOL.

TEXTO: CAROL LÓPEZ

Suero Bakuchiol Peptides, de Medik8 63 € >



Sérum Bakuchiol, de Vera & The Birds 35 € >



Sérum iluminador, de Twelve Beauty 96 € >

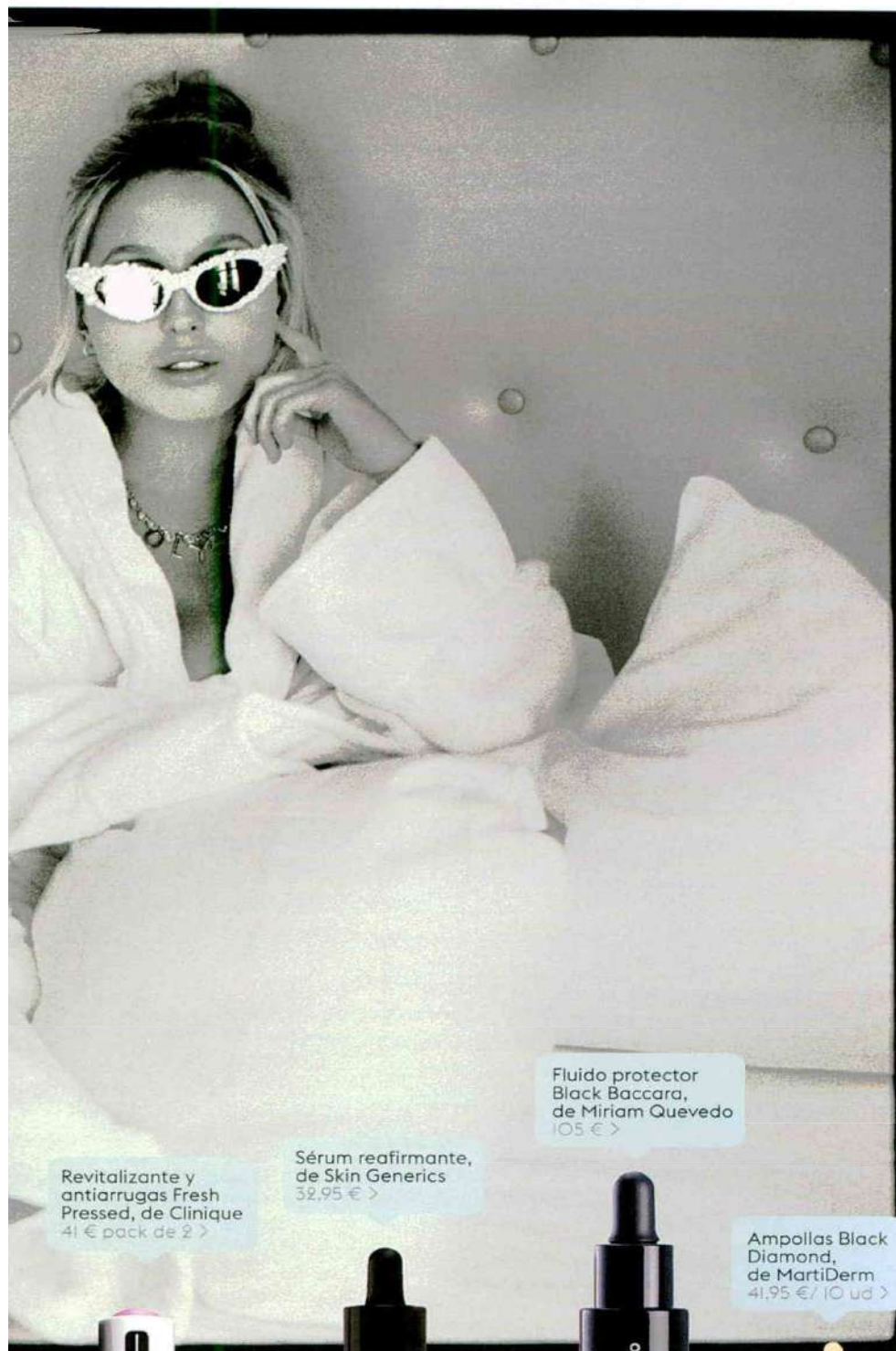


Bálsamo Mirada Divina, de L'Occitane 64 € >



Crema de manos Time Retreat, de Eve Lom 48 € >





Hidratante de noche Regenerist, de Olay 34,99 € >



RETINOL, EL NIÑO MIMADO DE LOS DERMATÓLOGOS

Es el más acreditado ingrediente antiedad. “Se usa en cosmética desde hace más de 30 años”, dicen en Glacée. “Reduce las arrugas finas, manchas e irregularidades, frena el descolgamiento, aumenta la producción de colágeno e incluso evita que el que tenemos en nuestro organismo se deteriore.”

Cosas de la edad

“Se recomienda a partir de los 25-30 años, momento en que la renovación de las células de la piel comienza a ir más despacio”, dicen en Elizabeth Arden. Y “como borra las imperfecciones y granitos, puede ir genial para los adolescentes”, nos dice Elena Aparicio, directora científica de SkinCeuticals.

Es muy sensible

El retinol es muy sensible a la luz, el aire y el calor. En contacto con la atmósfera se oxida, por eso hay marcas que proponen cápsulas monodosis (Elizabeth Arden, Darphin) o viales herméticos que lo liberan justo al ir a usarse (Clinique). Otro modo de protegerlo es en forma liposomal: cada molécula va envuelta en una membrana microscópica que se mantiene íntegra hasta que el sérum o la crema penetran en la piel. Así se libera de forma sostenida, “llega once veces más profundo y como no se estropea con la luz puede usarse de día y de noche”, dicen en Martiderm.

Revitalizante y antiarrugas Fresh Pressed, de Clinique 41 € pack de 2 >

Sérum reafirmante, de Skin Generics 32,95 € >

Fluido protector Black Baccara, de Miriam Quevedo 105 € >

Ampollas Black Diamond, de MartiDerm 41,95 €/10 ud >



LLÁMALO POR SU NOMBRE

La familia de los retinoides incluye la vitamina A (ácido retinoico) y sus derivados (retinol, retinaldehído y retinésteres). Se distinguen entre sí por su potencia y por su grado de irritabilidad. El ácido retinoico, que es la forma más pura de la vit. A, "es 20 veces más potente que el retinol, y también 20 veces más irritante", nos dice Elena Aparicio. "Requiere prescripción médica, por eso en cosmética se utilizan los derivados, que se toleran mejor", dice el doctor Lajo-Plaza.

QUE EL RITMO NO PARE (NO PARE, NO)

La piel joven se renueva cada 21 días mediante un mecanismo que se sucede en bucle: nacen células en la capa más profunda, van madurando de camino a la superficie y allí acaban deteriorándose hasta que se desprenden para dar paso a las siguientes. Con la edad, este ciclo se hace más lento "y pasa de 21 a 28 días o más", dice Pedro Maggi, de Skeen. Los retinoides mantienen el ritmo haciendo que la piel se vea lisa, unificada, luminosa y suave.

LO QUE SABEN LAS EMPOLLONAS

¿Cómo me lo aplico?

"Una vez al día, por la noche", dice Aparicio. Para evitar que la piel se irrite, "haz un periodo de adaptación de 2-3 semanas aplicándotelo en noches alternas y, según tu tolerancia, pasa a todas las noches". Extiéndelo en la cara, el cuello y el escote. Masajéate el sobrante en el dorso de las manos.

20

¿Se puede usar por el día?

Sí. Para que sea efectivo, "elige fórmulas que protejan la molécula de los rayos UV, como las encapsuladas y liposomadas, que no se estropean aunque les dé la luz", nos explica Elisabeth San Gregorio, de Pure Skincare.

¿Pueden aplicárselo las embarazadas?

Mejor no. "En la gestación, el equilibrio de vitaminas en el organismo debe ser muy específico", dice San Gregorio. "La vitamina A es acumulativa" y podría alterarlo. Además, "en el embarazo y la lactancia la piel puede estar sensibilizada, por eso no se aconsejan los retinoides, ni los alfa, ni los betahidroxiácidos".

¿El retinol exfolia?

"El retinol acelera la renovación celular, por tanto afina la capa exterior de la piel", explica Aparicio. Produce una "exfoliación ordenada que mejora la textura y luminosidad de la piel en un par de semanas".

Crema purificante Sébium Global, de Bioderma 15,95 € >



Parches para el contorno de los ojos Benefiance, de Shiseido 70 € >



Tratamiento para el cuello Tripeptide-R, de SkinCeuticals 119 € >



Multicorrector para ojos y labios, de Babé 16 € >



ASÍ SÍ, ASÍ NO

Si usas exfoliantes, peelings u otros cosméticos con ácidos como el glicólico o el salicílico, "introduce el retinol gradualmente", advierte Elena Aparicio, de SkinCeuticals. Recomienda aplicarse después "una crema con alta concentración de lípidos que compense la merma de grasas que provoca el retinol y mejore su tolerancia". Y protector solar todas las mañanas.

La razón por la que hay que protegerse muy bien del sol cuando estás usando retinoides es porque al renovar la capa exterior y desprender las células muertas la piel va quedando cada vez más nueva: más luminosa, sin manchas, más suave, sí; pero también más delicada y vulnerable a las quemaduras por luz solar.

Hay quien cree que no se puede usar retinol en el contorno de los ojos, pero no es así. Va genial "para tratar las manchas y líneas finas de esta zona", dice San Gregorio. Lo único que hay que tener en cuenta es elegir un producto específico apto para esta piel, más fina y frágil que la del resto de la cara.

Los retinoides suelen recomendarse por las noches porque la piel se regenera mientras dormimos. El pico máximo de renovación natural es "entre las 23.00 y las cuatro de la madrugada", concretan en Sileä. Por eso, aplicada antes de irte a la cama, la vitamina A ayuda a activar la maquinaria celular a tope.

BAKUCHIOL, EL RETINOL VEGETAL

- “Los retinoides no son aptos para todos los públicos porque pueden irritar o hacer que la piel se ponga roja y pique”, dice M^a Eugenia C. Gabarre, de Vera & The Birds. Por eso los laboratorios han comenzado a trabajar con los llamados *retinol-like* (literalmente “como el retinol”), un grupo de principios activos igual de eficaces, pero sin los efectos secundarios de los retinoides.
- El más acreditado del momento es el bakuchiol, un “extracto 100% natural de semillas de la planta bakuchi o babchi, rico en vita. A y cero irritativo”, dicen en Omorovicza.
- El babchi –un clásico en medicina china y ayurveda– mejora las manchas, las arrugas y la firmeza.
- “También es un potente antioxidante, dos veces más fuerte que la vit. E, que protege el escualeno de nuestro organismo del daño de los agentes externos”, dice Marta Garnica, de Bioderma. “Y reduce los granitos y los brotes de acné.”
- El extracto de siempreviva (“aumenta el espesor de la piel”, dicen en L’Occitane) y el alga *Aphanizomenon Flos Aquae* (“regula la expresión de los genes que causan las arrugas”, explican en Biotherm), son otros *retinol-like* que tampoco irritan.

Sérum reparador
Blue Therapy,
de Biotherm
62,30 € >



Crema Reti+
de Glacée
81,90 € >

Sérum Retinol Like
Ultra Plus, de
Camaleon 15,90 € >



Sérum antiman-
chas Dark Spot Fix,
de Verso 95 € >

Cápsulas Retinol
Ceramide, de Elizabeth
Arden 58 € >



EL ANTIESTRÉS 'MILLENNIAL'

El estrés no es un problema exclusivo de la vida adulta. Los *millennials* lidian a diario con variadas formas de estrés que pueden ser puramente ambientales –el sol, la contaminación, el tabaco, la comida rápida, el estilo de vida...– o más de tipo psicológico.

Que le pregunten a cualquier *millennial* si la falta de sueño, los altibajos en sus relaciones afectivas, la competitividad en el trabajo, la incertidumbre sobre el futuro o todo el repertorio de esas preocupaciones emocionales que son una constante vital desde que cumples los 25 hasta que rebasas los 35 no le han provocado alguna vez cierta angustia o, al menos, sentirse más irritable que de costumbre.

Estos picos de estrés suelen cebarse con la apariencia de la piel: “Poros abiertos, sequedad, pérdida de elasticidad e imperfecciones” hacen su aparición, dicen en Olay. Y lanzan un aviso a esta generación: “Los retinoides no son solo para las arrugas”.

Reducir las arrugas es uno de sus beneficios, pero además cierran los poros abiertos, dejan la piel suave y luminosa, depuran la seborrea y aumentan la producción de colágeno, que a partir de los 30 comienza a caer en picado.

121

CSA: POR QUÉ DEBERÍAS HACER UN TRÍO

La mejor filosofía para evitar que la piel acuse las marcas del paso del tiempo –o al menos para que no lo haga más rápido de la cuenta– es una rutina que sume tres ingredientes cosméticos todopoderosos. “Recomendamos un cóctel que llamamos CSA: vitamina C por la mañana + SPF desde que sale el sol y reaplicado a lo largo del día + vitamina A por la noche”, nos dice Elisabeth San Gregorio, de Pure Skincare. “Es una receta de mínimos que ofrece antioxidantes, protección solar y renovación de la piel”.

“Incluso podríamos aplicarnos las vitaminas C y A juntas por la noche. En concreto, las formas liposolubles de la vitamina C no solo pueden combinarse con retinol: es que debe hacerse así”, nos explica la experta. “Esta forma de vitamina C es antiinflamatoria, así que consigue que el retinoide resulte menos agresivo en pieles sensibles”, añade. ①