



**SONRÍE,  
POR FAVOR**  
El poder antiedad  
de la vitamina C  
llega a los ojos.  
*Powerful Strength  
Line Reducing &  
Dark Circle  
Diminishing  
Vitamin-C Eye  
Serum*, de Kiehl's,  
43 €; (kiehls.es).

Cuentan sus fans más acérrimos que solo tiene una pega: crea adicción. La vitamina C (ácido ascórbico y derivados) se ha convertido en los últimos tiempos en la ‘niña bonita’ de la belleza, como demuestran los más de 77 millones de resultados que arroja su búsqueda en Google. “Existe bastante evidencia científica de su uso en cosmética y de sus beneficios para la piel”, explica el farmacéutico especializado en cosmética y dermofarmacia Héctor Núñez (@cosmetocritico en Instagram). Entre las ventajas, enumera: “Es antioxidante, es decir, nos defiende del estrés oxidativo producido por los radicales libres, que activan las metaloproteinasas (esas que degradan el colágeno produciendo acumulaciones de elastina que provocan arrugas profundas); antiedad –supongamos que es como el café de la mañana para las enzimas que se encargan de estabilizar las fibras de colágeno– y despigmentante, ya que disminuye la síntesis del pigmento, también llamada melanina”, explica. Si ante estas tentadoras propiedades te preguntas “¿será para mí?”, la respuesta es sí, siempre que la piel esté sana, tal y como adelanta Biri Murias, facialista y directora del centro homónimo en Barcelona

(birimurias.com): “La piel debe estar equilibrada, hidratada y oxigenada. Cuando hayamos logrado estos valores será el momento adecuado para comenzar a tratarla con vitamina C”, advierte la experta, para quien este ingrediente constituye una de sus rutinas faciales favoritas por su gran capacidad iluminadora.

8%

**ES LA CONCENTRACIÓN MÍNIMA REQUERIDA**

Según ensayos clínicos, por encima de esta cantidad es cuando el poder antioxidante y despigmentante de la vitamina C resulta más eficaz.

extraordinario activo antioxidante, actúa como un escudo: mejora la función barrera y la integridad de la capa más externa, la epidermis, lo que hace que la piel se fortalezca y se vuelva más resistente”.

### ¿ORAL O TÓPICA?

“Si queremos que la vitamina C desarrolle sus acciones sobre la piel, al aplicarla tópicamente conseguimos que sea absorbida justo en la zona donde deseamos que actúe. Por vía oral se recorre el camino inverso: desde la sangre pasa por tejidos y estructuras que van demandando su acción antioxidante antes de llegar a la piel”, aclara el doctor José Vicente Lajo, de Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com). Murias recuerda que podemos utilizarla, a modo de crema o de sérum, en diferentes concentraciones “en función del tipo de piel y de las necesidades que esta tenga”. Anima, además, a incluirla en nuestros cuidados de cara al invierno: “Al tratarse de un

### MÁS NO ES MEJOR

Las concentración habitual de vitamina C en cosmética oscila entre el 5% y el 15-20%. Existen, según el doctor Lajo, ensayos clínicos que demuestran que su poder antioxidante y su capacidad para regular la producción de melanina es mucho más eficaz en fórmulas con concentraciones por encima del 8% que por debajo. Pero con un límite, tal y como desvela el farmacéutico Héctor Núñez: “En un estudio realizado sobre piel de cerdo, la más parecida a la humana, se veía que la concentración de vitamina C que se alcanzaba con una formulación del 30% era similar a la del 15%. Por eso no siempre más es mejor”. Del estudio que cita el experto se deriva el que no sea necesario aplicarla a diario:

# EMPIEZA POR LA ‘C’

ANTIOXIDANTE, ANTIEDAD, DESPIGMENTANTE Y, SOBRE TODO, CON UN FAVORECEDOR EFECTO FLASH QUE EJERCE DE DESPERTADOR DE LA PIEL. ESTAS PROPIEDADES HAN CONVERTIDO A LA VITAMINA C EN LA REINA DE LAS MAÑANAS. PERO HAY MÁS COSAS QUE DEBES SABER.

por **MARÍA ELVIRA**

“Si usas ácido ascórbico al 15%, con un pH de 3-4, alcanzas la máxima concentración en la piel a los tres días y puedes descansar cuatro, que es su tiempo de vida media”, precisa Núñez. ¿Cantidad? La que dicta el sentido común: la necesaria para poder extenderla por la piel y que se absorba rápidamente al minuto. “Si no, lo único que vas a conseguir es que te brille la cara y que el resto de productos que apliques a continuación no se asienten bien en la piel.” Imprescindible hacerlo sobre el rostro limpio (sin tónico ni nada) para darle vía libre.

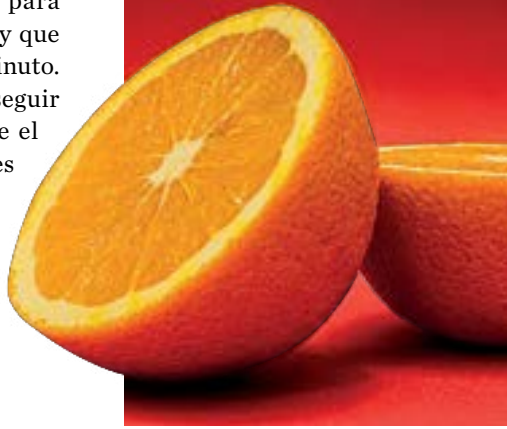
## POTENCIAL ANTIAGING

La vitamina C se ha convertido en parte de la exitosa fórmula antiedad que repiten como un mantra los dermatólogos en los últimos tiempos. “No diría solo la vitamina C; más bien la suma de cualquier antioxidante y el fotoprotector, o un fotoprotector que contiene antioxidantes”, recalca el farmacéutico. Y explica de forma gráfica: “La radiación solar es, por así decirlo, el grueso del envejecimiento cutáneo. Luego estaría el tic tac del reloj, que no hay forma de pararlo, y otros agentes externos. Cuando usas un protector solar, aunque sea un SPF 50+ y bien aplicado, sigue permitiendo el paso de cierta cantidad de UVB, que genera radicales libres,

# 15%

## DE ÁCIDO ASCÓRBICO EN LA FÓRMULA

Con este porcentaje, y un pH de 3-4, a los tres días la piel alcanza su máxima concentración de vitamina C. Puedes descansar las cuatro jornadas siguientes.



y de UVA, un tipo de radiación que provoca estrés oxidativo. Por lo que incluir antioxidantes en la rutina de cada mañana ayudaría mucho a neutralizar estos daños”, analiza el experto.

Otra combinación ganadora es la que mezcla las vitaminas C y E. “Es una interacción perfecta porque contribuye a equilibrar la producción de melanina por parte del melanocito, con lo cual esta asociación es ideal si lo que queremos es un control de la melanogénesis. También funciona bien añadiéndole ácido ferúlico. De hecho hay productos en el mercado con esta triple combinación”, añade el doctor Lajo.

## FALSOS MITOS

De la vitamina C siempre se ha dicho que mancha. Y algo de verdad hay en ello, pero no toda: “Lo que puede suceder, principalmente si no realizas una buena higiene de la piel, es que se acumule y se oxide, produciendo una coloración naranja-marrón. Si usamos un derivado, en lugar de ácido ascórbico, el problema será menor”, subraya Núñez, quien afirma categórico: “Si tu sérum de vitamina C ha pasado de ser transparente o amarillo pálido a marrón, será mejor que lo tires, ya que estás perdiendo el tiempo en tu rutina”. ¿Al ser un ácido pueden salirme manchas? No. “La vitamina C no es fotosensibilizante, es fotosensible. Esto quiere decir que el sol la destruye. Las manchas salen porque no has aplicado el protector solar”, zanja Núñez. En cuanto a la irritación, una fama que la vitamina C lleva aparejada desde siempre, no hay que temerla, según la facialista Biri Murias: “La razón es que la formulación ha evolucionado enormemente”. El doctor Lajo añade: “A concentraciones altas, es cierto que puede picar algo, pero no llega a provocar nunca un proceso de irritación. Si se produce, no será por la naturaleza de la vitamina C sino por unas características concretas de la piel”. Y aprovecha para dar un consejo: “Aunque se suele aplicar por la mañana, porque ilumina, podría utilizarse perfectamente por la noche”. ■