

Locas por la vitamina

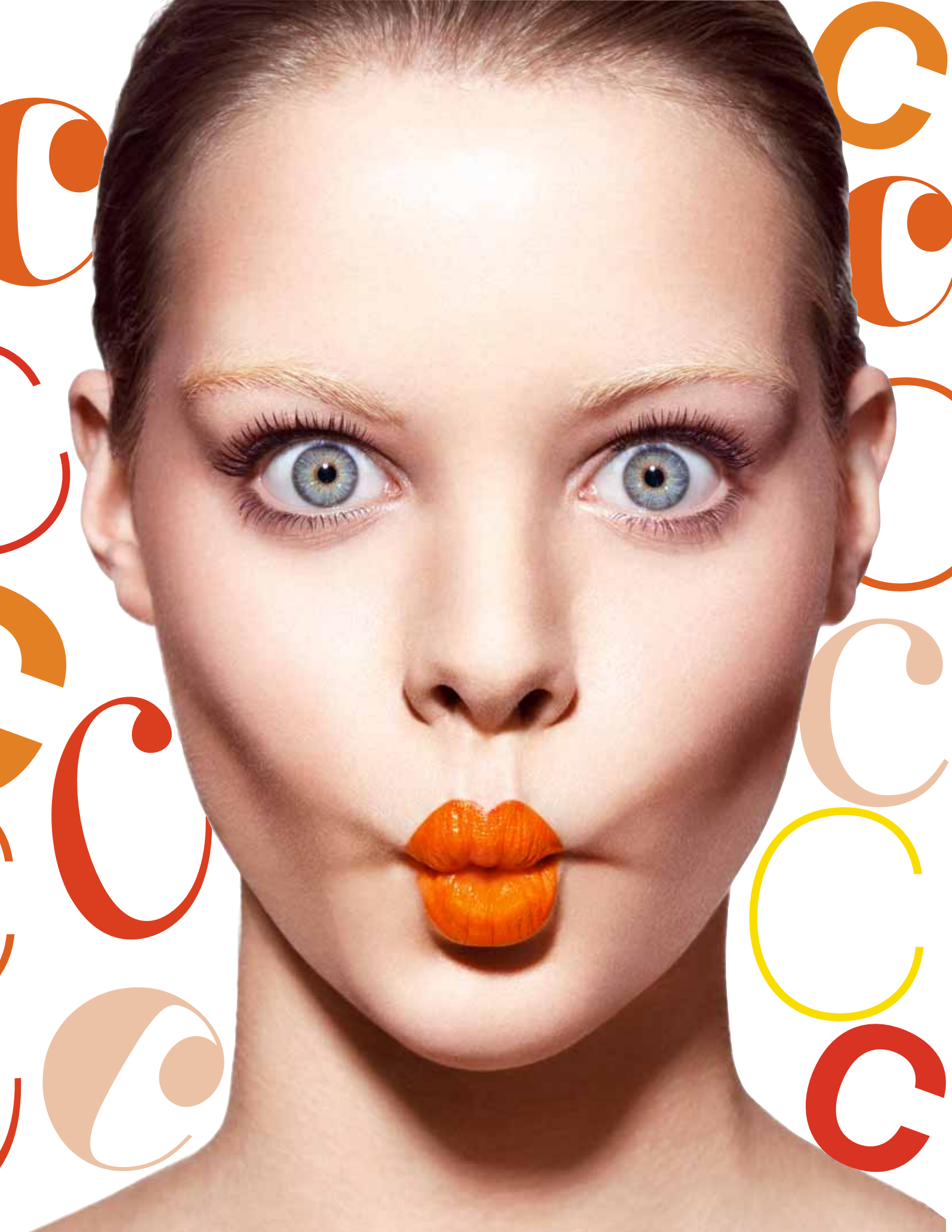
Por mucho que los laboratorios cosméticos descubran nuevas moléculas, hasta ahora ninguna ha conseguido desbancar a este superingrediente. Las españolas son adictas a los productos 'vitaminizados': sueros, cremas, bases... ¿Lo último? En versión 'bb cream'.

Texto *María Fernández-Miranda*

Foto *Florian Sommet*

«**Es antioxidante**, promueve la síntesis de colágeno [proteína responsable de la elasticidad de la piel], protege contra los daños de los rayos ultravioleta del sol y actúa como anti-inflamatorio.» ¿Cuál es el superingrediente que cumple todas esas funciones, descritas con tales palabras por el dermatólogo Jorge Soto? Pues ni más ni menos que la archiconocida vitamina C, la misma que ingerimos al comer cítricos pero que, además, se ha convertido en un principio clave de la cosmética del siglo XXI. Y si no, atención a esta lista: dicha sustancia forma parte hoy en día de las fórmulas más avanzadas de cremas antiedad, contornos de ojos, sueros, tónicos, exfoliantes, bases de maquillaje... Algunos laboratorios le dan una vuelta de tuerca al incorporarla a productos de nuevo cuño; es el caso de Kiehl's, que acaba de presentar en España una *bb cream* (las siglas se corresponden con el término *blemish balm*, bálsamo anti-imperfecciones), cuyo ingrediente fundamental es, sí, el ácido ascórbico (o sea, la vitamina C). →





Una naranja al día

«La vitamina C tiene probablemente más funciones aún de las que ya se han descubierto, puesto que la mayoría de los nutrientes son como las muñecas rusas, que cada vez que abres una te encuentras otra dentro», ilustra el doctor José María Ordovás, director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación. Al margen de sus usos por vía tópica, ¿qué cantidad de esta sustancia deberíamos ingerir a través de la dieta para beneficiarnos de sus excelentes propiedades? «Una mujer adulta con un estado de salud normal necesita unos 75 mg al día, aunque durante el embarazo habría que subir a 85 mg. Si está amamantando, la cifra sería de 120 mg», aclara el doctor. En otras palabras: con tomar una naranja al día (una de tamaño medio aporta en torno a 100 mg de vitamina C) sería suficiente. Otros alimentos ricos en este nutriente son (por orden de importancia): el escaramujo, la acerola, la guayaba, la grosella negra, el pimiento rojo, el perejil, el kiwi, el brócoli, las coles de Bruselas, la papaya, la fresa... Y, en contra de lo que a veces se piensa, es muy difícil pasarse de la raya: «El margen de seguridad (es decir, el nivel que no se puede superar) en el consumo de vitamina C es muy generoso: unos 2.000 mg al día», puntualiza Ordovás. «Es decir, que si queremos prevenir un resfriado o afrontar una situación de estrés físico, probablemente no pase nada porque durante unos días tomemos hasta 1.000 mg».

«Es fantástico contar con un activo tan eficaz», dice Geoffrey Genesky, responsable de Innovación e Investigación de la marca neoyorquina. Este doctor en Ingeniería Química recuerda que uno de los *best sellers* de Kiehl's es *Powerful Strength Line Reducing Concentrate*, un suero contra las líneas de expresión creado en 2005 con el ácido ascórbico como ingrediente estrella. Ahora se pretende repetir el éxito con una *bb cream* que no solo incluye la sustancia *mágica*, sino que además incorpora un factor de protección solar 50. «La fórmula es hidratante y muy ligera», defiende Genesky.

«Aunque los investigadores siempre estamos buscando nuevos activos, cuando encontramos alguno tan potente como este debemos aprovechar la experiencia que hemos acumulado respecto a su uso. En este caso, contamos con estudios acerca de su penetración en la piel, cómo interactúa con ella, etc.», añade. Claro que en el mercado cosmético no es oro todo lo que reluce. No basta con que en la etiqueta de un producto aparezca el término *vitamina C*: para que la fórmula sea realmente efectiva, debe cumplir una serie de requisitos. Por ejemplo, cuanto más alta sea la concentración de ácido ascórbico, mejor funcionará el cosmético. Para el doctor Soto, el porcentaje ideal es del 15% al 20%. «Además, tiene que ser estable, estar al PH adecuado, en el excipiente

correcto para su máxima absorción y bien envasado con el fin de protegerlo del riesgo de oxidación por el contacto con el aire», continúa el coordinador del Grupo de Dermatología Cosmética y Terapéutica de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV), quien también puntualiza: «Si queremos obtener los máximos beneficios, debe ir asociado con otras vitaminas y moléculas que potencien sus efectos y alarguen su acción en el tiempo».

Respecto a la diferencia entre ingerir el nutriente o extenderlo sobre la piel, los especialistas expresan opiniones encontradas. «El mayor efecto contra el envejecimiento lo vamos a lograr a través del consumo de alimentos ricos en vitamina C», señala José María Ordovás, director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación, mientras que Soto cree que con la aplicación tópica «se pueden obtener 25 veces más» beneficios que a través de la vía oral. Todo depende de si se cumplen las condiciones enumeradas anteriormente. Lo que ningún experto rebate es el valor de este principio. Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional, desconfía de activos de moda como la baba de caracol o el veneno de serpiente y, sin embargo, incluye la vitamina C en su *top ten* de ingredientes preferidos, junto a –entre otros– los alfa-hidroxiácidos y el ácido retinoico. Por cierto, que este último es un derivado de otra vitamina, la A. Y es que a veces la clave de la juventud está más cerca de lo que pensamos... ■

“Para que sea efectivo, este ingrediente se debe presentar bien envasado, de modo que quede protegido del riesgo de oxidación por el contacto con el aire.”

Jorge Soto, dermatólogo



10 cosméticos con vitamina C

1. Even Better (34,50 €), de **Clinique**. Base de maquillaje compacto que, además de unificar el tono, favorece la desaparición de las manchas.

2. C+C Vitamin Complex (118,50 €), de **Natura Bissé**. Concentrado que combina las vitaminas C y E para prevenir el envejecimiento cutáneo.

3. Sérum Vitamina C (71,20€), de **Matriskin**. Permanece en la piel hasta 48 horas después de su aplicación.

4. Cuidado Antioxidante y Detoxificante (28,25 €), de **Be+**. Suero con efecto antifatiga para aplicar por la mañana y por la noche.

5. Phloretin CF (156 €), de **SkinCeuticals**. Suero antioxidante para pieles normales y grasas.

6. Actively Correcting & Beautifying BB Cream (29 €), de **Kiehl's**. Combate el envejecimiento prematuro de la piel, corrige el tono y protege del sol.

7. Redermic [C] (29 €), de **La Roche Posay**. Tratamiento rellador.

8. Sérum 4C-Yeux (74 €), de **Kéraskin**. Corrector de ojeras.

9. Sérum Revitalisant (82 €), de **Skeep**. Además de vitamina C, contiene alfa-hidroxiácidos y ácido hialurónico (de venta exclusiva en Sephora).

10. Monoderma C10 (18,95 €/28 cápsulas), de **Repavar**. Monodosis libres de aceites.

