

GRAZIA BEAUTY

Nel segno
della

Usi e segreti della
vitamina più preziosa
per la tua pelle

*DI Claudia Bortolato
e Filippo Bellini
FOTO DI Enzo Truoccolo
STYLING DI Gaia Giovetti*



Pelle elastica, luminosa e uniforme. Muscoli sodi e plastici. Il fattore indispensabile per esibire tanta bellezza "vitaminica"? Una vitamina, per l'appunto. E pure molto famosa, tanto da aver una giornata a lei dedicata, il 4 aprile: è l'acido ascorbico, meglio conosciuto come vitamina C, una delle sostanze più sperimentate, utilizzate e capaci di mantenere inalterato negli anni un ruolo da protagonista nel panorama cosmetico. E non potrebbe essere altrimenti, visto che è tra gli antiossidanti più potenti e che ha avuto la capacità di rinnovarsi grazie a nuove conoscenze scientifiche, che l'hanno resa più stabile anche quando è inclusa nelle formule di creme, sieri e maschere. Anzi, sembra un paradosso, ma spalmarla è il modo più efficace per trasmettere alla pelle tutti i suoi poteri. «Diversi studi, come quello condotto dall'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano e in corso di pubblicazione sul *Journal of Plastic Dermatology*, hanno dimostrato che, a parità di dosaggio, la quantità di vitamina C assorbita con una crema è molto più efficace sulla pelle (fino al 70 per cento in più) di quella assunta per bocca. Attraverso il cibo o gli integratori, infatti, perde parte della sua azione diretta sulla pelle, per via dei meccanismi di assorbimento intestinale», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo plastico, direttore proprio dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis (istitutodermoclinico.com).

L'ANTIOSSIDANTE PASSEPARTOUT CONTRO RADICALI LIBERI E INQUINAMENTO

La vitamina C protegge dai danni indotti dai radicali liberi anche al dna e contrasta sia il cronoinvecchiamento sia il fotoinvecchiamento. «Ha anche un'azione protettiva contro i raggi Uv, sebbene non paragonabile a quella dei filtri solari, e per questo è un ingrediente ideale per le formule giorno», spiega Carla Scesa, docente di Chimica dei prodotti cosmetici all'università Cattolica di Roma. Nell'elenco delle competenze vanno incluse l'azione detossinante e la capacità di agire come un potente "spazzino" anche dei radicali liberi generati dall'inquinamento, come smog, metalli pesanti, fumo, particolati.

Spesso, per potenziarne e ampliarne l'azione, viene associata ad altri antiossidanti. I mix più efficaci: vitamina C con alfa-tocoferolo (vitamina E), perché le due molecole hanno un'azione sinergica che moltiplica l'azione antiradicalica; con resveratrolo, per migliorare la microcircolazione cutanea; con retinolo (vitamina A), per regolare il turnover cellulare e frenare l'invecchiamento cutaneo.

PIÙ TONO, MENO ACNE

Oltre a queste capacità di "difesa", la vitamina C ha anche un effetto rimpolpante, liftante e antirughe, poiché è indispensabile sia per la sintesi del collagene sia per contrastarne la degradazione da parte di specifici enzimi.

«Dal punto di vista biochimico, interviene in diversi meccanismi fondamentali per la sintesi del collagene, inclusa la conversione della prolina a idrossiprolina, un amminoacido indispensabile per la salute articolare, oltre che della pelle», spiega Di Pietro. Diversi studi hanno poi dimostrato che la vitamina C, grazie al suo elevato potere antiossidante e rigenerante, contrasta la glicazione: un processo per il quale tra zuccheri, collagene ed elastina (le proteine della pelle) si formano dei legami chimici che ne alterano la conformazione e le capacità rigenerative, facendo così perdere tono e compattezza alla pelle e accelerando la formazione delle increspature che danno un aspetto grinzoso alla cute.

«Contrastando la glicazione, la vitamina C controlla di rimbalzo anche l'infiammazione che, oltre a essere una delle maggiori cause dell'invecchiamento, favorisce l'eccesso di sebo, dunque l'untuosità e l'acne», spiega il dermatologo Di Pietro.

SCHIARIRE LE MACCHIE E RIGENERARE

Neutralizzando i radicali liberi generati dai raggi Uv, l'acido ascorbico è un buon ingrediente preventivo alla formazione delle iperpigmentazioni, soprattutto se applicato prima dell'esposizione al sole. Ma anche a danno avvenuto, è utile per riconquistare un colorito uniforme e radioso. Precisa la dottoressa Scesa: «Migliorando il trasporto dell'ossigeno e agendo sulla sintesi della melanina, la vitamina C ha un effetto illuminante, schiarente e antimacchie sulla pelle».

A tale proposito, l'acido ascorbico è ampiamente utilizzato anche in medicina estetica. «Oltre a essere tra gli ingredienti di un cocktail di amminoacidi, vitamine e acido ialuronico usato per iniezioni di biostimolazione, che ristrutturano il derma e idratano in profondità, viene impiegato nei peeling medici schiarenti insieme ad altri principi attivi come l'acido mandelico, glicolico o tioglicolico. L'abbinata tioglicolico più vitamina C, in particolare, è molto efficace per attenuare le macchie e stimolare il nuovo collagene», spiega Di Pietro. Per risultati visibili e duraturi, è indicato sottoporsi mediamente a due-tre sedute di peeling (da 200 euro l'una) e a tre sedute di biostimolazione (da 300 euro l'una).

segue a pagina 80

segue da pagina 76

SIERO, MASCHERA O CREMA?

Oltre all'acido L-ascorbico, esistono altre forme di vitamina C, come si può leggere sulle etichette di tubi e vasetti in base all'INCI, la nomenclatura utilizzata a livello internazionale per identificare gli ingredienti presenti in un prodotto cosmetico: Sodium ascorbyl phosphate, Ascorbyl palmitate, Retinyl ascorbate, Tetrahexyldecyl ascorbate, Magnesium ascorbyl phosphate e il più recente Ascorbyl lactate.

Sebbene tutte queste forme di vitamina C esercitino la stessa azione e apportino analoghi benefici alla pelle, **la forma più pura, l'acido ascorbico, è la più attiva, ma anche quella che si destabilizza più facilmente perché è vulnerabile all'aria, alla luce e al calore.** «La moderna ricerca cosmetica ha migliorato sensibilmente la stabilità della vitamina C nei cosmetici, non solo intervenendo sulla molecola, ma anche inglobandola in sistemi avanzati, come microcapsule, liposomi e ciclodestrine, che la proteggono dalle aggressioni ambientali e la veicolano negli strati epidermici più profondi. Proprio per la sua "delicatezza", è importante anche la confezione dei cosmetici che la contengono: i flaconi sottovuoto, per esempio, sono l'ideale perché limitano il contatto con luce e aria», dice Scesa.

Per quanto riguarda le consistenze, **la vitamina C è un ingrediente ideale per quelle più leggere: le emulsioni, ma soprattutto i sieri che, essendo dei monocosmetici, in genere contengono una forma più concentrata di principio attivo rispetto a una crema, dal 5 al 20 per cento.** «L'acido ascorbico, abbinato con idrossiacidi a basso dosaggio, è l'ingrediente anche di maschere-peeling che, rimuovendo le cellule morte di superficie, levigano le

microrughe e assicurano nuova energia e vitalità alla pelle», osserva Scesa.

E NEL PIATTO, AGRUMI E VERDURE A FOGLIE VERDI

Cosmetici a parte, l'acido ascorbico è il motore di alcune funzioni dell'organismo che agiscono anche sulla pelle. Infatti, è indispensabile per la costruzione delle difese immunitarie, che partecipano alla funzione di barriera cutanea, inoltre stimola la circolazione e l'assorbimento del ferro, che migliorano l'ossigenazione e il nutrimento delle cellule. **Curiosità: la vitamina C è essenziale per la sintesi della serotonina, il neurotrasmettitore della felicità e del buonumore, che influisce su diversi parametri della bellezza cutanea, in particolare su idratazione, tono e luminosità.**

Per questo, in momenti particolari come forte stress psicofisico, postumi di malattie infettive, esposizione al sole, contatto con zone molto inquinate o l'essere fumatrici, si consiglia di raddoppiare la dose minima giornaliera raccomandata di vitamina C (60-70 mg al giorno), anche a vantaggio della pelle.

«Gli alimenti più ricchi di vitamina C sono i frutti aciduli come agrumi, kiwi, ciliegie, ribes, insieme con diverse verdure a foglia verde e alcuni ortaggi, come broccoli, peperoni, pomodori. L'essenziale, però, considerata l'estrema labilità dell'acido ascorbico, **è consumare questi alimenti freschi, crudi o poco cotti, e appena tagliati**», consiglia Di Pietro. Per procurarsi 120 milligrammi di vitamina C si possono mangiare, per esempio, 100 grammi di peperoni o 200 di cavolo, oppure 2 kiwi o 2 arance o una mela e un'arancia. ■

La più amata dai dottori

La vitamina C è uno degli ingredienti più "presenzialisti" anche **nelle creme dei guru, quelle con paternità eccellenti tra dermatologi o medici e chirurghi estetici.** Stabilizzata e in alta concentrazione è presente in forma di "emulsione in polvere" nella linea creata dal dottor **Jean Louis Sebagh**, famoso chirurgo estetico che opera al 25 di Wimpole Street a Londra, meta preferita delle

celeb e punto di riferimento per cure di ringiovanimento personalizzato. Ma anche in un fluido superconcentrato della linea Zo Skin Health del dottor **Zen Obagi**, autore di numerosi bestseller e il primo a concepire la cura della pelle come una disciplina coniato il termine "Scienza della salute della pelle", con la missione di creare e mantenere una pelle sana

indipendentemente dall'età o dall'etnia. L'acido ascorbico è stato anche il protagonista di oltre 200 articoli scientifici di **Sheldon R. Pinnel**, professore di dermatologia alla Duke University negli Stati Uniti e considerato il padre degli antiossidanti topici, con collaborazioni eccellenti come quella con il marchio di cosmeceutici SkinCeuticals presente in farmacia.