

Cosméticos con vitamina C: ¿todas son iguales?

Los dermatólogos la consideran un activo básico para tratar la piel a cualquier edad. Pero hay que conocer bien esta vitamina para acertar con una fórmula eficaz.

B

Por [Mar Peiteado](#) 03/10/2018

f

t

✉



¿Qué es la vitamina C?

Químicamente se conoce como ácido ascórbico y, en estado puro, es una molécula muy inestable, que se oxida con facilidad y pierde sus propiedades al entrar en contacto con el aire, la luz o el calor. Por eso, la formulación es clave para que sea eficaz en cosmética.

Los dermatólogos la recomiendan unánimemente

Está demostrada, desde hace años, su eficacia en el tratamiento y la prevención del envejecimiento *“ya que neutraliza los radicales libres y protege frente al estrés oxidativo”*, afirma Laura López, médico estético de [Clínica Dermatológica Internacional](#), que explica que, además, mejora el tono de la piel a la vez que interviene en la síntesis del colágeno (proteína que da firmeza a la dermis) y la elastina, por lo que mejora y previene también las arrugas de expresión. *“También ayuda a prolongar los resultados de los tratamientos medico-estéticos”*, remata la doctora.

No todas las vitaminas C que encontramos en los cosméticos son iguales

El gran inconveniente a la hora de formular con ella es su inestabilidad, *“por lo que es primordial que esté estabilizada, bien por un proceso biotecnológico, (modificada) o por estar liposomada (encapsulada para que no esté en contacto con el oxígeno)”*, explica Isabel Márquez Dorsch, directora de I+D de los laboratorios Fridda Dorsch que explica que la penetración de un activo depende de su afinidad con la piel y del vehículo o excipientes que se utilicen para aplicarla. *“El objetivo no es pretender que penetre, sino evaluar en qué dosis y fórmulas obtienes los mejores resultados”*. Isabel destaca los estudios científicos primero, y los test de eficacia después, como la clave para respaldar una forma de vitamina C respecto a otras. El Ácido L- Ascórbico, es la forma más estudiada de la vitamina C y la que más se utiliza en los productos para el cuidado de la piel. *“Su composición debe estar entre el 10% y 20% de vitamina C Pura para poder apreciar sus beneficios cosméticos”*, afirma la doctora Laura López que añade que si se combina con otros antioxidantes como la vitamina E o el ácido ferúlico, se potencian sus efectos.

Cómo reconocerla en la etiqueta

La directora de I+D de los laboratorios Fridda Dorsch nos da algunas pistas: *“Ascorbic acid es la vitamina C pura es muy económica pero inestable y debe incorporarse en productos con bandas estrechas de pH. Ascorbic Glucoside es más cara pero cuenta con los estudios de mayor eficacia ya que es estable en contacto con oxígeno y agua y en una banda amplia de pHs y solo se libera la vitamina C pura cuando se activa con las enzimas de la piel, es decir, cuando nos aplicamos el producto”*. En Fridda Dorsch también utilizan desde hace años una vitamina C estabilizada con silicio orgánico que se identifica en la lista de ingredientes como Ascorbyl Methylsilanol Pectinate: *“Los estudios han demostrado que estos dos ingredientes juntos tienen una actividad sinérgica como antioxidantes y se obtiene una estabilidad recíproca que consigue hidratación, firmeza y luminosidad para la piel”*, explica Isabel.

Indicaciones

En todos los tipos de piel, incluso las sensibles, a cualquier edad, porque en pieles jóvenes previene el envejecimiento prematuro y en las más maduras combate el fotoenvejecimiento. El resultado de incluirlo en la rutina de cuidado es una piel más joven, firme y luminosa con un tono uniforme y una mejora en las manchas y las arrugas.

Aplicación y conservación

Es más recomendable aplicarla por la mañana ya que protege nuestra piel de los factores externos que la agreden a diario como la radiación ultravioleta, la contaminación, el estrés...). A continuación hay que aplicar un factor de protección solar. No hay que olvidar que todos los antioxidantes, y la vitamina C lo es, se oxidan, incluso en sus presentaciones más estables, si se exponen al aire o a la luz. Por eso la doctora López recomienda *“utilizar únicamente aquellos que se encuentran en envases opacos, que no dejen pasar la luz, y los ingredientes permanezcan estables una vez abiertos”*.

Por vía oral no es igual de eficaz para la piel

La vitamina C se encuentra de forma natural en algunos alimentos y también se puede ingerir en complementos nutricionales que se recomiendan en estados carenciales y siempre bajo prescripción médica. Además, *“cuando los resultados se quieren obtener directamente en la piel, son los sérums, cremas, etc, las que han demostrado más eficacia gracias a su acción antioxidante, fundamental para combatir las agresiones medioambientales”*, afirma Isabel Márquez Dorsch.