

VITAMINA C

Un flash de luz que combate la oxidación

Conocida por su poder antioxidante, ahora se ha demostrado que la aplicación tópica de vitamina C multiplica por cinco la síntesis de colágeno, un proceso que se va ralentizando con la edad. Además, en concentraciones superiores al 5 por ciento mejora el aspecto de la piel fotoenvejecida y elimina pequeñas arrugas. Aplicada de forma tópica logra niveles antioxidantes 30 veces superiores a los conseguidos por vía oral. Conviene incluirla en nuestra crema de día a partir de los 30 años. Según el doctor Ricardo Ruiz, de la Clínica Dermatológica Internacional (tel. 914 449 797), "la batalla contra el envejecimiento está perdida desde el nacimiento". No obstante, recomienda un ritual diario de prevención an-

tiedad: "Por la mañana, aplicar un filtro solar y un antioxidante a base de vitamina C. Y por la noche, alternar un tratamiento con vitamina A (retinol) y otro con ácido glicólico".

La doctora Mayte Gutiérrez, de la Academia Española de Dermatología, puntualiza que las vitaminas "no revierten el envejecimiento de la piel pero sí mejoran su apariencia". Entre sus efectos destacan la reducción y prevención de manchas y arrugas gracias a la creación de una barrera que protege el ADN del efecto oxidativo ocasionado por factores externos, como las radiaciones solares, la contaminación y el tabaco. A corto plazo, la vitamina C logra un efecto *flash* que mejora la apariencia del cutis aportando luminosidad.