



## CUIDADOS

# Esto es lo que pasa cuando la vitamina C sale de tu zumo y entra en tu piel

por [Julio César Ortega](#)  
22 de mayo de 2019

El ácido ascórbico es uno de los mejores ingredientes para [el rostro...](#) pero ahora no te pongas a exprimírte naranjas sobre [el cutis](#). Te explicamos cómo hacerlo para sacarle todo el jugo.



Si te decimos que [la vitamina C es buena para ti](#), lo primero que probablemente se te venga a la cabeza sea tu madre diciéndote que te bebas rápido el zumo de naranja porque se le van las vitaminas. Pero aquí no estamos hablando de eso. Lo que científicamente se conoce como **ácido L-ascórbico** tiene unas cuantas propiedades beneficiosas para la piel de tu rostro, pero no puede ser sintetizado por el cuerpo humano. Así pues, debe obtenerse mediante la alimentación o por vía tópica. En los últimos años se han multiplicado los cosméticos que contienen este ingrediente. ¿Por qué? Veamos los motivos.

## *También te puede interesar...*

- [Estos son los alimentos que te hacen envejecer más rápido](#)
- [Por qué el estrés te hace envejecer \(y cómo controlarlo\)](#)
- [No usar hidratante es como desear ser viejo antes](#)

## **La vitamina C es antioxidante**

“Diversos estudios realizados a lo largo de los años, primero en animales y luego en células humanas, han demostrado que la vitamina C protege la piel contra los rayos UVA y UVB”, asegura Maribel Sánchez Lavado, licenciada en Ciencias Biológicas, experta en Cosmética Dermofarmacéutica y asesora de [Clínica Dermatológica Internacional](#). “Pero la mejor cualidad de un potente antioxidante también es la peor: los antioxidantes se unen a los radicales libres del oxígeno para que no lo hagan las células de la piel. Es entonces cuando el antioxidante puede convertirse en oxidante”. La vitamina C tiene una gran capacidad de unión a los radicales libres del oxígeno, lo que quiere decir que se oxida rápido, por ejemplo, con agua. Por eso se dice que es inestable. Cuando eso ocurre, se oscurece. Señal de peligro.

## **La vitamina C alisa las arrugas**

Es un modo llano de decirlo, sí. Lo que en realidad hace es contribuir, mediante la unión de aminoácidos, a la [síntesis de colágeno](#), que es la proteína que compone la mayor parte de la piel y la responsable de que luzca tersa. La vitamina C también inhibe la acumulación de restos de elastina (principal componente de las fibras elásticas), que da lugar a las arrugas. Tanto el colágeno como la elastina se ven dañados por la radiación solar. De ahí que sea tan cierto aquello de que **el sol es el mayor causante del envejecimiento de la piel**. Lo que no está tan claro es que este efecto pueda conseguirse con una crema. “Tópicamente, no se puede afirmar que la vitamina C intervenga como precursora de la síntesis de colágeno”, afirma la doctora [Carmen Fernández](#), vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética. “Únicamente se conseguiría este beneficio vía oral, a una determinada forma farmacéutica y concentraciones específicas”.

# La vitamina C reduce las manchas

Las arrugas no son las únicas enemigas de la piel de tu rostro. También lo son las manchas, una de las mayores señales de fotoenvejecimiento. Sí, amigo: aquellos veranos achicharrándote en la playa pasan factura tarde o temprano. La melanina es la responsable de las manchas en la piel. El papel de la vitamina C aquí es el de inhibir la acción de la enzima que da lugar a la melanina, sin llegar a bloquearla (lo cual ocasionaría una mancha blanca). "Su acción es principalmente en epidermis", explica la doctora Fernández. "Sobre todo, **aporta luminosidad y uniformidad en el tono** siendo un buen coadyuvante en la despigmentación de hiperpigmentaciones diversas".

## ¿Cuál es la dosis ideal de vitamina C?

La concentración de vitamina C en los cosméticos actuales oscila entre un 5 y un 20%. Los mejores efectos se consiguen con las fórmulas con concentraciones de vitamina C pura entre el 10 y el 20%. Y no: más no es mejor. De hecho, **algunas pieles sensibles pueden reaccionar ante concentraciones superiores al 10%**. "La vitamina C pura es muy inestable; por ello se buscan distintas formas de estabilizarla. Se puede bajar el pH de manera extrema o elegir distintas fórmulas químicas (ácido L-ascórbico, forma de ester, fosfato...)", asegura la doctora Fernández.

## ¿Cuándo hay que ponérsela?

Lo ideal es por la mañana, pero resulta imprescindible algo que los hombres no solemos hacer: **aplicar un protector solar justo después**. Da igual que sea invierno. Da igual que no vayas a *tomar el sol*. Tras la crema o el sérum con vitamina C, el fotoprotector es obligatorio. Y si ya la combinas con vitamina E (alpha tocoferol) o ácido ferúlico, vas para matrícula de honor.

## ¿El envase importa?

Sí. Y mucho. Al ser una sustancia inestable que reacciona al oxígeno, la luz o el calor, lo ideal es que el envase sea oscuro y hermético. En los sérums, los frascos suelen ser opacos, para evitar el daño que ocasiona la luz. Algunas marcas envasan en atmósferas de nitrógeno para evitar que el oxígeno estropee la fórmula. "Su formulación se protege seleccionando una combinación de ácido L-ascórbico y vitamina C pura en forma de éster, y acondicionando en envase sin aire, como las ampollas de vidrio topacio que, además, son toleradas en rangos de pH cercanos al de la piel. Mi recomendación es usar **formatos unidosis, como las ampollas de vidrio topacio**, para prevenir la oxidación por contacto", concluye Fernández.