

# VANITY FAIR

BELLEZA

## EL PRIMER COSMÉTICO QUE DEBERÍAS UTILIZAR POR LA MAÑANA ES ESTE, SEGÚN LOS DERMATÓLOGOS



TIEMPO DE LECTURA:  
5 MINUTOS

Sobre la piel limpia y antes del fotoprotector: los beneficios antienvjecimiento que de verdad podemos esperar de la vitamina C, explicados por una experta.



**P**artiendo de la base de que ninguna venceremos la batalla contra el tiempo, quién iba a imaginar que un gesto tan sencillo como beber **un vaso de agua tibia con limón en ayunas** nada más levantarse iba a convertirse en el secreto antiage a voces de quienes más se cuidan, de Isabel Preysler a Beyoncé. El motivo de su éxito no es nuevo para los nutricionistas (nos lo contaba **hace poco** Blanca García-Orea en *Vanity Fair*): **la vitamina C y su gran poder antienvjecimiento**. Su lista de beneficios es tan larga que también ha puesto de acuerdo a los dermatólogos: al parecer no solo deberíamos beberla, sino que también **es el primer cosmético que deberíamos aplicar sobre la piel por las mañanas**.

“La vitamina C es uno de los antioxidantes más potentes y más abundantes que existen en nuestra piel”, nos confirma la doctora **Lidia Maroñas**, de la **Clínica Dermatológica Internacional**. Con el paso de los años y la exposición a factores externos conocidos como “exosomas” (radiación solar, tabaco, estrés, etc.) generan un aumento de radicales libres en la piel, sus niveles cutáneos descienden y es importante reponerlos. **“Está demostrado científicamente que la vitamina C tiene múltiples efectos biológicos sobre la piel”**, insiste esta dermatóloga, entre los que destaca cinco más importantes:

- Proteger ante el **fotoenvejecimiento**: “Su acción antioxidante contrarresta los efectos nocivos de esos radicales libres y previene la aparición de manchas, atrofia cutánea, venas y pérdida de luminosidad”.
- Estimular la producción de **colágeno** previniendo la aparición de arrugas.
- Proteger frente a las bajadas de **defensas** (inmunosupresión) y la **carcinogénesis** inducida por la radiación solar, “previniendo el desarrollo a largo plazo de cáncer de piel”.
- Reponer los niveles de otros antioxidantes, como la **vitamina E**.
- Provocar un **efecto anti-pigmentario**, “por inhibición de la enzima tirosinasa, tratando y previniendo el desarrollo de manchas faciales”.

## ¿Por qué es mejor aplicarla por las mañanas?

La rutina en la que los dermatólogos coinciden es en aplicarla sobre la piel recién limpia **nada más levantarnos**. Es preferible hacerlo por las mañanas precisamente para crear **una barrera protectora antioxidante** contra el estrés oxidativo al que nos enfrentaremos durante el día, nos explica la doctora Maroñas. “Siempre después de una limpieza, para favorecer su absorción. Además, la aplicación de Vitamina C previa al fotoprotector ha demostrado potenciar los efectos beneficiosos de éste”, añade.

## El orden correcto de aplicación de cremas

Con tanto cosmético en el baño no siempre resulta fácil conocer en qué orden deberíamos aplicarlos, y esto incide mucho en la efectividad de las cremas. “**Lo primero es el antioxidante, la vitamina C**: sobre la piel limpia, dejamos que se seque unos minutos. **A continuación, aplicamos el fotoprotector** -ese otro aliado antienvjecimiento en el que todos los dermatólogos coinciden-. Esto suele ser suficiente para pieles mixtas y grasas. En pacientes que requieran un **plus de hidratación**, se puede utilizar una crema hidratante con base de Vitamina C previa al protector o aplicar primero un sérum con Vitamina C, después una crema hidratante y finalmente el fotoprotector”, señala.

# ¿Cómo podemos distinguir un buen producto con vitamina C de uno que no es efectivo?

Leer la letra pequeña de la crema o sérum que vayamos a utilizar parece ser la mejor idea: “Las **concentraciones** de Vitamina C que han demostrado tener efectos biológicos beneficiosos en la piel se sitúan en torno al 5-10%. Por debajo del 8% estos efectos empiezan a disminuir y por encima del 20% puede bajar su tolerabilidad, especialmente en pieles sensibles”, indica la doctora. En este tipo de pieles, añade, es importante también distinguir un cosmético que pueda ser más irritante de uno más indicado: “en pieles sensibles recomiendo evitar formulaciones con pH muy bajo y que contengan concentraciones de vitamina C superiores al 20% porque pueden empeorar la tolerabilidad. Algunos productos excelentes en estos casos son *Pure Vitamin C10* de **La Roche Posay**, *Phloretin CF* de **Skinceuticals**, las ampollas *C-VIT* de **Sesderma** o el *Sérum Défense A-Oxitive* de **Avène**”, recomienda.



## Crema o sérum: cuál elegir

El tipo de galénica, es decir, si optamos por un suero, unas ampollas o una crema va en función de las características de la piel que vayamos a tratar. “Por su propia naturaleza lipofílica, una de las dificultades que encontramos para recomendar productos con vitamina C es que pueden resultar algo grasos, especialmente para pacientes con piel mixta-grasa. Por ello, solemos recomendar excipientes en sérum o ampollas *oil-free* para pieles jóvenes, mixtas o grasas mientras que reservamos la crema para aquellas pieles más maduras o secas”, apunta. Incluso una dermatóloga está de acuerdo en que no resulta fácil elegir un buen antioxidante, con tanta oferta en el mercado pero nos desvela algunos de sus favoritos: *CE Ferulic* (para pieles maduras) y *Phloretin CF* (para pieles jóvenes más grasas), ambos de **Skinceuticals**; ampollas **Endocare C** con proteoglicanos de Laboratorios IFC (que, además, tienen formato *oil-free* para piel mixta-grasa); *C-VIT Liposomal Sérum* de **Sesderma**; y *Vitamin C* en crema de **ZO Skin Health**.

La respuesta a cuál es la fórmula más efectiva de todas depende de cada paciente pero Maroñas desvela que el beneficio de la Vitamina C se puede potenciar utilizándola junto a otros principios activos como **el ácido ferúlico, el alfa-tocoferol (Vitamina E) o la phloretina** en productos que contengan un combo de antioxidantes, como los mencionados *CE Ferulic* y *CF Phloretin* de **Skinceuticals**, o, *Edafence Ferulic* de **Laboratorios IFC**. Utilizarla **previamente al fotorprotector potencia su efecto** y si la alternamos con otros productos *anti-aging* (por ejemplo, **retinol por las noches**) obtendremos mejores resultados para prevenir y tratar el envejecimiento” concluye.

