

Qué ingredientes deben tener tus cremas

Ácido hialurónico, vitamina C, proteoglicanos, retinol... Descubrimos de la mano de tres expertas los principios activos que cuidan y embellecen la piel



Antonio Terron

Araceli Nicolás

Actualizado 30/04/2019 14:45

COMPARTIR



A la hora de elegir una [crema](#) para cuidar nuestra piel nos encontramos con un sinfín de marcas, pero también de [ingredientes](#). ¿Es mejor elegir un producto con ácido hialurónico, [retinol](#), [vitamina C](#), [colágeno](#)? Con la ayuda de tres expertas vamos a tratar de resolver esta pregunta para que la próxima vez que te compres una crema sepas qué debes pedir.

E

l marketing, el precio, el boca a boca... son diversos los factores que nos impulsan a elegir una [crema](#) u otra. Pero también hay que fijarse en la etiqueta. Saber qué [principios activos](#) necesita nuestra piel si queremos evitar su

envejecimiento prematuro nos ayudará en la elección del producto. Pero, ¿cuáles son los mejores ingredientes antiedad? ¿El retinol? ¿El colágeno? ¿Los [proteoglicanos](#)? ¿La vitamina c? El universo de los [principios activos](#) y su uso en cosmética es muy amplio, así que hemos recurrido a tres expertas en este campo para que nos ayuden en nuestra elección.

ÁCIDO HIALURÓNICO, FUNDAMENTAL PARA HIDRATAR LA PIEL

La hidratación de la piel es básica para evitar su envejecimiento prematuro. Y en la hidratación tiene mucho que ver el [ácido hialurónico](#), sustancia que produce nuestro organismo de forma natural, pero que con la edad, perdemos. Así que uno de los principios activos que no puede faltar en tus cremas es el ácido hialurónico. Según **Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional** "además de ejercer su *acción de sostén, el ácido hialurónico mejora los niveles de hidratación de la piel aumentando las reservas en capas más profundas. Otra ventaja es su total tolerancia por la piel*". La farmacéutica María José Cejas Delgado, de Farmacia Europa, añade que "el ácido hialurónico promueve la *creación de colágeno y rejuvenece, ya que tiene un poder rellenador, alisando la piel*". Maribel Sánchez Lavada apunta que "no debemos confundir el efecto obtenido con el ácido hialurónico aplicado de forma tópica con el que conseguimos con [tratamientos](#) estéticos, en el que se inyecta, para combatir la [flacidez](#) o devolver al rostro el volumen perdido por el paso del tiempo".

RETINOLES

Dentro de este grupo están diversas sustancias derivadas de la vitamina A y que han demostrado ser los **ingredientes antiedad más eficaces** porque son capaces de penetrar hasta capas más profundas, en comparación con otros activos. La farmacéutica María José Cejas Delgado elige el **retinaldehído**, un derivado del retinol, menos irritante. Según nos explica la experta "se utiliza en el tratamiento del **fotoenvejecimiento cutáneo**, ya que reduce la pigmentación (aclara las **manchas**), es un renovador celular, que **mejora las arrugas finas y profundas**, y también es eficaz para tratar el **acné**". Los retinoles se usan **por la noche** y es importante que tengas en cuenta que debes proteger tu piel del sol con un factor alto.

VITAMINA C

Otro de los ingredientes que cuidan y embellecen la piel es la Vitamina C, un potente **antioxidante**. Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional, nos explica que *"es importante introducir en nuestra rutina cosmética diaria antioxidantes que consigan **bloquear los procesos oxidativos** que se producen en la piel y que aceleran la aparición de signos de envejecimiento como **manchas, arrugas o flacidez**". La experta señala que la vitamina C se puede utilizar todo el año, ya que *"no es una **sustancia fotosensibilizante**, no mancha la piel y es un complemento importante de la fotoprotección"*.*

ÁCIDO GLICÓLICO

El **ácido glicólico** es un alfa-hidroxiácido derivado de la caña de azúcar y, según nos explica la farmacéutica María José Cejas, "tiene un alto poder exfoliante, fomentando todos los tratamientos que apliquemos posteriormente. El ácido glicólico **alisa la piel, ayuda a cerrar los poros y a eliminar imperfecciones**, como las manchas y las marcas. También aporta luminosidad por su alto poder renovador". Por todo ello también es uno de los ingredientes que debes tener en cuenta a la hora de elegir tus cremas y tratamientos.

PROTEOGLICANOS

Los **proteoglicanos** son otro de los principios activos más demandados en los últimos años. La **farmacéutica Marta Masi** nos explica que *"los proteoglicanos son unas proteínas que se encuentran en la matriz de nuestros tejidos, mantienen la piel hidratada y además favorecen el anclaje de las fibras de colágeno permitiendo la elasticidad de la piel"*. La farmacéutica los recomienda especialmente para *"pieles deshidratadas, ya que acumulan agua, así que van a aportar hidratación y un efecto lifting inmediato"*.

OTROS INGREDIENTES QUE PUEDEN CONTENER TUS CREMAS

Hay muchos más principios activos que se usan de forma habitual en cosmética como el **colágeno**, un potente hidratante, el **resveratrol**, con un alto poder antioxidante, los **péptidos**, que hidratan y ayudan a borrar las arrugas, las algas, la coenzima Q10 o la **quinoa**, que según la **farmacéutica Marta Masi** *"se ha puesto de moda porque evita los daños producidos por los rayos ultravioletas del sol y ayuda a eliminar las manchas de la piel"*.

¿Debes usarlos todos? A la vez, desde luego que no, pero debes tenerlos en cuenta y, según las necesidades de tu piel, puedes ir incorporándolos a tu rutina de belleza.