

BELLEZA

Todo lo que debes saber sobre el retinol, el ingrediente antiedad más famoso

Analizamos las bondades de este activo que no puede faltar en tu rutina de belleza para la piel



Bien empleado, el ingrediente anti edad más célebre provoca una renovación total de la piel.
maxtree

Ani Vallhonrat

Actualizado 08/04/2019 10:32

COMPARTIR



Reduce las arrugas, elimina manchas y transforma la calidad de la piel. Pero ojo, no todos son iguales. Analizamos las bondades y defectos del retinol, el ingrediente antiedad más famoso del mundo.

"S

i juntas a diez dermatólogos en una sala y les preguntas por el ingrediente antiedad más eficaz del mundo, todos sin excepción señalarán la vitamina A", me dijo durante una entrevista la dermatóloga Dendy Engelman, una de

las más famosas de América. Eso sí, no todas las versiones de este potente ingrediente son iguales. "El ácido retinoico, la versión de prescripción médica y la forma de vitamina A más pura, es cien veces más eficaz que el famoso retinol (un derivado de la vitamina para uso cosmético)", explica la doctora Elena Tévar, de la Clínica Dermatológica Internacional.

NO TODOS SON IGUALES

El ácido retinoico es la forma más potente de vitamina A que existe, sólo puede ser recetado por un dermatólogo y, bien empleado, **induce la formación de colágeno y elastina, reduce las arrugas, revierte el daño solar, mejora las marcas de acné** (en casos de acné severo la versión de vitamina A que más se receta es la Isotretinoína vía oral, más conocida como *Roacután*), **atenúa las manchas, mejora la textura de la piel.**

Sus beneficios son incontables. Pero no es oro todo lo que reluce. El ingrediente antiedad más famoso del mundo tiene un efecto secundario: irrita y enrojece de la piel durante días. Y aunque en muchas ocasiones la forma de administrarlo está detrás de estos problemas, este rasgo convierte al ácido retinoico en un ingrediente "vetado" para pieles intolerantes, sensibles, reactivas, con rosácea....

El Retinol, que puede encontrarse en una multitud de fórmulas cosméticas sin necesidad de prescripción médica, es un derivado de la vitamina A y está dentro de los llamados retinoides. "Aunque es menos activo que el ácido retinoico también resulta menos irritante", explica la doctora Elena Tévar. De hecho, hay estudios que confirman que el Retinol al 0,1 por ciento atenúa manchas, ejerce una acción anti arrugas y mejora considerablemente el tono de la piel con escasos efectos adversos.

Pero la realidad es que para muchas pieles ni siquiera estas concentraciones son buenas. "En consulta solemos evitar recetar el ácido retinoico a pieles intolerantes. Solemos optar en su lugar por retinoides encapsulados, que son más estables y permiten una penetración más lenta del principio activo", explica la **doctora Sofía Cueto**, responsable de la Clínica Mira+Cueto.

UNA MOLÉCULA INESTABLE (Y FOTOSENSIBLE)

Según **Dendy Engelmann**, la luz y el oxígeno disminuyen hasta en un 76% la eficacia de la vitamina A en cualquiera de sus variedades. Por eso las marcas de cosmética se afanan por dar con el mecanismo para aislar a la molécula de cualquier contacto con el ambiente. De ahí la proliferación de fórmulas encapsuladas, que sólo toman contacto con el aire cuando una vez aplicadas sobre la piel.

Y es precisamente esta intolerancia al sol de la vitamina A la responsable de que los expertos recomienden **siempre aplicarla sólo por la noche**, cuando no hay radiación solar. Su eficacia siempre será mayor en ausencia de luz solar pero es que, además, dado que todos los derivados de la vitamina A provocan una exfoliación de la piel (responsable de las irritaciones clásicas), la acción de los rayos UVA y UVB puede resultar doblemente perjudicial. Por eso los dermatólogos aconsejan emplear fotoprotección solar alta a diario a las pieles que deciden someterse a un tratamiento a base de vitamina A.

Pero volvamos a uno de los grandes dilemas asociados históricamente no sólo al ácido retinoico, también al retinol. Y es que las pieles sensibles, con rosácea, tendencia a eccemas o intolerantes no han podido beneficiarse de sus bondades. Pero en los últimos años, la industria de la cosmética se ha esforzado en alcanzar mediante complejas formulaciones beneficios similares a los del ácido retinoico sorteando todos sus efectos colaterales. Y en ese intento han surgido nuevas moléculas que están dando mucho que hablar. Hablamos del **Retinyl Retinoate**, otro miembro de la familia de los retinoides que en recientes estudios ha demostrado tener [una eficacia superior al retinol](#) sorteando todos sus efectos adversos. "Se presenta como una molécula prometedora, pues ha demostrado mejorar las arrugas finas con unos niveles muy buenos de tolerancia", explica la doctora Tévar.

Los **retinaldehidos** son los otros grandes protagonistas del panorama cosmético actual. "Se trata de una molécula más estable que el retinol y el ácido retinoico, y ha demostrado ser capaz de producir un engrosamiento de la epidermis y una inducción de la síntesis de colágeno sin causar irritación", cuenta la doctora **Soffa Cueto**. Por eso éstos, los retinaldehidos, se revelan como una interesante [opción para las pieles sensibles](#).

Sí, algunos laboratorios han conseguido lo imposible: que el retinol sea apto para pieles reactivas, intolerantes y sensibles. Estas son las tecnologías que lo han hecho posible:

Liberación progresiva. La tecnología de Retinoate, de **Medik8**, contiene un híbrido de Retinaldehido y Retinyl Retinoate que libera a lo largo de seis horas, lo que lo hace apto para [pieles intolerantes](#). Y es que una liberación lenta de la vitamina A es la clave para sortear irritaciones.

Encapsulación. "Mediante la encapsulación no sólo das a la consumidora la cantidad exacta de producto que debe aplicar al día, también protegemos al retinol de la degradación que sufre en contacto con la luz o el aire", explica la doctora Dendy Engelman sobre *Ceramie Capsules*, de Elizabeth Arden.

La combinación de ingredientes. Otro de los recursos recientes del sector es combinar los retinoides con moléculas antiinflamatorias para aumentar la tolerancia y mitigar las posibles irritaciones.

LA CUESTIÓN DE LA SOBREDOSIS

Aún así, según los expertos, la forma de administrar cualquier derivado de la vitamina A es clave a la hora de evitar problemas. *"Cuando un activo funciona, muchos tienden a pensar que si un poco es bueno, el doble será mejor"*, explica **Dendy Engelmann**. Y esta sobredosis está en muchos casos detrás de la mala fama del Retinol. El protocolo de adaptación es fundamental. **Los expertos de Medik8**, una de las firmas de cosmeceúticos más especializadas en formulaciones a base de retinol y sus distintas versiones, recomiendan aplicarlo solo dos veces a la semana las primeras dos semanas.

Después tres veces a la semana durante un mes y, tras este periodo de adaptación, empezar a aplicarlo todas las noches. *"En pieles sensibles suelo recomendar empezar con concentraciones bajas y, a la hora de aplicarlo, recomiendo hacerlo sólo en una zona de la cara para ir aumentando de forma progresiva el área según el grado de tolerancia"*, aconseja la doctora **Tévar**.