

natural
BEAUTY
cosmesi green

a cura di
UMBERTO BORELLINI
Farmacista e cosmetologo
Docente alla Scuola
di Medicina a indirizzo
Estetico Agorà di Milano
e alla Sime (Fondazione
Fatebenefratelli) di Roma.
Scrivete a
natural@cairoeditore.it

Dalla frutta ai cosmetici

È idratante e antiage, ma la vitamina C si altera facilmente. Ecco come la scienza ne preserva le virtù nei prodotti beauty



Come i limoni sulle mele

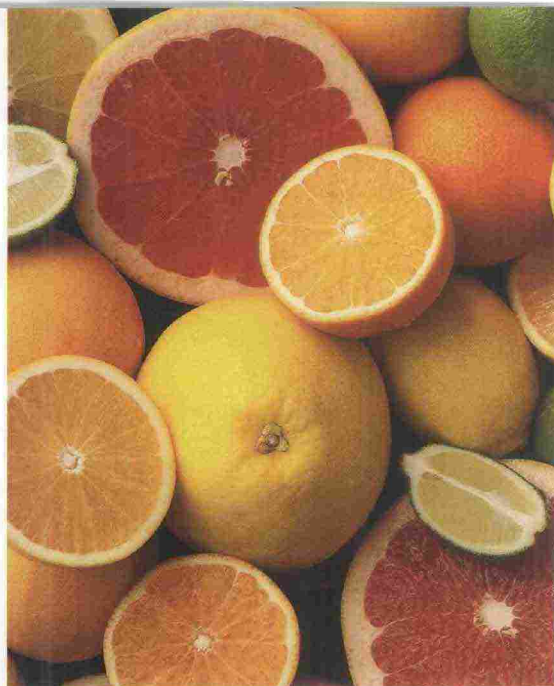
Per comprendere quanto la vitamina C sia importante per la tonicità e l'idratazione della pelle, basta fare un piccolo esperimento. Si taglia a metà una mela e si irrorà una delle due parti con succo di limone, tra i frutti più ricchi di vitamina C. La polpa rimarrà chiara e carnosa a lungo, come se fosse stata appena tagliata, mentre l'altra metà si scurirà in pochi minuti e acquisirà un aspetto avvizzito. Lo stesso succede alla pelle.

In questi mesi l'abbiamo utilizzata soprattutto per rafforzare le difese immunitarie, ma la vitamina C, o acido ascorbico, è un elemento indispensabile anche in cosmetologia. In natura primeggia negli agrumi e in altri alimenti vegetali, come prezzemolo, cavoli, broccoli, cavolfiori, peperoni, spinaci e fragole.

La sua carenza si manifesta, inizialmente, con fragilità capillare e conseguente comparsa di ecchimosi (lividi) sottocutanee. Un tempo, le più drastiche complicanze di tale condizione portavano allo scorbuto, patologia ormai scomparsa che colpiva, particolarmente, i marinai costretti a cibarsi per lunghi periodi di alimenti conservati, trascurando gli agrumi e le verdure ricche di acido ascorbico.

In cosmetologia, la vitamina C contribuisce ad aumentare la presenza di collagene nel derma e a rafforzare i capillari. Viene impiegata per la sua azione sul tessuto connettivo e sull'integrità dei vasi sanguigni, dal momento che il collagene è una sostanza costitutiva fondamentale degli endoteli vasali.

Può essere consigliata come coadiuvante nei trattamenti che restituiscono tono ed elasticità alla cute, nei rossori diffusi, come la couperose, e nei prodotti schiarenti per le discromie, le macchie cutanee che aggiungono anni all'incarnato. È efficace anche se applicata dopo l'esposizione al sole perché, limitando il danno cellulare, riesce a controllare la risposta



infiammatoria associata all'esposizione ai raggi ultravioletti, specialmente di tipo B. Le sue virtù antiossidanti, infine, la rendono indispensabile nei cosmetici antiage e in quelli lenitivi.

Una caratteristica della vitamina C è l'instabilità. A contatto con l'ossigeno, si altera e perde efficacia nell'arco di poche ore. Per questo, in cosmetologia si adottano due tipi di strategie per preservarne le proprietà. Nel caso della vitamina C pura, si utilizza l'acido ascorbico liofilizzato o in polvere: può essere inserito all'interno di liposomi, che ne mantengono le caratteristiche, oppure in confezioni ermetiche da emulsionare, per esempio con l'acqua, al momento dell'uso. In alternativa, l'acido ascorbico viene trattato con alcol: è la cosiddetta vitamina C esterificata. Meno potente rispetto a quella pura, è però più stabile e liposolubile, il che permette di addizionarla ai prodotti di tipo oleoso, come le creme e le maschere: di norma, infatti, la vitamina C è compatibile solo con formule acquose. In etichetta, è indicata con la dicitura *ascorbic acid - ascorbyl palmitate*.

SCELTE SICURE a cura di CHIARA DALL'ANESE



L'integratore con vitamine C, B2 e B6 mantiene la cute elastica. Contiene

collagene marino e fitoceramidi da *Triticum aestivum*, che aiutano a ridurre le rughe, rinforzano la barriera cutanea e attivano il turnover cellulare.

• Integratore Well-Age, BioNike (39,90 euro).



con la crema viso alla peonia bianca antiossidante. Nella formula c'è anche la viniferina, molecola 62 volte più potente della vitamina C, che corregge le macchie e ne previene la comparsa.

• Crème Éclat Anti-taches, Caudalie (33,60 euro).



La lozione con fiore di gelsomino e vitamina C antiossidanti è ispirata alla cosmesi coreana. Si applica mattina e sera su viso, collo e décolleté,

picchiettando per favorire l'assorbimento, prima di stendere i cosmetici abituali.
• Concentrato energizzante, Nuxe (28,50 euro).



Se l'ovale ha un aspetto stanco e sciupato, il siero alla vitamina C lo tonifica e ravviva il colorito.

Con vitamina E ed estratto di acerola, ha un'azione antietà e illuminante e protegge la cute dalle aggressioni.

• Siero alla vitamina C, Bottega di LungaVita (25 euro).



Per far sì che l'organismo abbia sempre a

disposizione la giusta quantità di vitamina C, l'integratore a tre strati ne consente un rilascio controllato e un assorbimento graduale.

• Integratore C 1000 Tre-Tard Principium, Bios Line (14 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images