

Bellezza

ANTIAGE

Beauty 2019: è l'anno delle vitamine

di Laura D'Orsi

È la stagione delle vitamine, perfette per preparare la pelle al sole, proteggerla dai primi raggi ed eliminare il grigiore invernale. Una

tendenza colta dalle aziende cosmetiche e confermata all'ultimo Congresso della Sime (Società italiana di medicina estetica), dove si è parlato molto dei loro benefici, specie quelli della vitamina A. «Nella sua forma di acido retinoico è un vero e proprio riprogrammatore cellulare, che ha la capacità di riparare i danni da foto-invecchiamento cutaneo con un miglioramento notevole del colorito della cute e delle rughe. Un potente principio attivo che riesce a ringiovanire la cute», ha sottolineato Emanuele Bartoletti, presidente Sime. Ma se l'acido retinoico è un farmaco a tutti gli effetti che solo i medici possono manipolare, il retinolo, che è la forma più "soft" di vitamina A, è uno degli ingredienti must have del 2019. Conosciamolo meglio, insieme alle altre vitamine, spesso in associazione tra loro nelle formule cosmetiche.

Vitamina A, l'antiage

Fino ai 35 anni, le cellule si rigenerano ogni 28 giorni, ma avvicinandosi ai 40, il rinnovamento rallenta arrivando a impiegare 40, 50, fino a 70

giorni. «Il retinolo, stimolando il turn over cellulare, fa apparire il viso più fresco e levigato. Inoltre aumenta la produzione di collagene ed elastina, e favorisce la sintesi di nuovo acido ialuronico, così i tessuti appaiono più compatti», spiega la cosmetologa Giulia Penazzi. È come se il retinolo riportasse indietro l'orologio che regola i meccanismi di rigenerazione cellulare. «Inoltre schiarisce l'incarnato e controlla il sebo», aggiunge l'esperta. Attenzione però alla concentrazione: nei cosmetici solitamente

non supera il 2% e a questa dose non dà reazioni cutanee. Quando invece va oltre, per esempio nei sieri che lo utilizzano sempre di più come principio attivo puro, può provocare arrossamento e irritazione. In questo caso si può mettere a giorni alterni e solo di sera, perché è fotosensibilizzante e può creare irritazioni con l'azione dei raggi solari. «Perché dia il massimo risultato, abbinare il retinolo ad altri ingredienti come l'acido ialuronico, idratante, e le vitamine C ed E per creare una perfetta sinergia». Non aspettarti risultati da un giorno all'altro: ci vorranno almeno tre mesi di costante utilizzo per notare una riduzione delle linee sottili e un incarnato più luminoso.

Molte sono multitasking, aiutano a riequilibrare sia la cute secca, sia quella mista e grassa.

Vitamina C, effetto glow

È diventata uno degli ingre- →