

11 DICEMBRE 2013
Anno XXVI N. 50
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**"ANCH'IO SONO
STATA GIUDICATA
DAI MIEI STUDENTI.
E MI È SERVITO"
MARIA CHIARA CARROZZA
MINISTRO DELL'ISTRUZIONE**

**8 RAGIONI
PER CUI
LA TUA PELLE
CHIEDE**

vitamina



€1,50 **MONDADORI**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,50 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 4,50 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,50 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,50 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,90

- PERFETTA
+ FELICE

**e il 25
cosa mi
metto?**

**TUTTI I LOOK PER
MAMMA, NONNA E FIGLIA**

**LO CHEF SADLER
"LA MIA LISTA
DELLA SPESA
PER LE FESTE"**

vitamina **C** *ingrediente star*

La usavi per proteggerti dal raffreddore. **ORA LA VORRAI PER ATTENUARE I SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO.** Scopri in 8 domande una delle sostanze più gettonate nella cosmetica di ultima generazione

di CARLA TINAGLI scrivi a dmbellezza@mondadori.it

1 È vero che mantiene la pelle giovane?

Sì, la vitamina C (o acido ascorbico) è uno dei più efficaci antiossidanti. Contrasta l'azione dei radicali liberi, è un ottimo anti-infiammatorio e stimola la formazione di collagene, rallentando l'invecchiamento cutaneo. «Senza contare che è una sostanza sicura, ben tollerata e che non dà allergie» dice Antonella Quaranta, medico estetico a Firenze e a Prato. «Spesso, per potenziarne l'effetto, si abbina ad altri antiossidanti». I mix più gettonati? Vitamina C e resveratrolo per migliorare la microcircolazione. Oppure vitamina C e retinolo, in grado di aumentare il turnover cellulare cutaneo.

2 Serve per schiarire le macchie?

Sì, la vitamina C svolge un'azione schiarente. «Inibisce la tirosinasi, un enzima che stimola la sintesi della melanina responsabile della formazione delle macchie. L'effetto sbiancante però dipende principalmente dalle sue proprietà antiossidanti, cioè dalla capacità di favorire il ricambio cellulare. È questo che rende la carnagione più splendente e luminosa» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e vicepresidente Isplad, Società Internazionale di Dermatologia Plastica-Estetica e Oncologica.

3 Meglio utilizzarla in versione siero o crema?

Il siero è un "monocosmetico", contiene cioè un ingrediente soltanto e in forma più concentrata. «In questo tipo di prodotto la vitamina C è presente in una percentuale che va dal 3 al 20 per cento. Ed è più efficace di una crema, la cui formula è in genere composta da un maggior numero di sostanze» dice Mariuccia Bucci, dermatologa. «Un altro plus del siero è che il principio attivo è ridotto in micro molecole, per cui riesce a penetrare a una maggiore profondità». Anche molte maschere contengono acido ▶



C creme & sieri

1. Con acido L-ascorbico al 15 per cento e vitamina E (1%) CE Ferulic di SkinCeuticals protegge la pelle dal foto invecchiamento (143,17 euro, in farmacia). **2.** Si attiva al momento la vitamina C racchiusa in Thio-C di Bakel, un siero illuminante (10 dosi, 138 euro). **3.** Ideale per la pelle spenta e secca: C+C Vitamin Cream Spf 10 di NaturaBissé (120 euro). **4.** Vitamina C in pratiche monodosi: Monodermà C10 Schiarente Anti-Aging (28 capsule, 25 euro, in farmacia). **5.** Powerful Strength Line Reducing Concentrate di Kiehl's (da 55 euro) attenua le rughe e migliora il colorito.



ascorbico: sono le cosiddette "peel-off" che formano una pellicola sulla cute, da scollare quando si è solidificata. Proprio questo strato occlude la pelle e facilita l'assorbimento dei componenti rendendo molto efficace il prodotto.

4 **Esiste una formula a base di vitamina C pura?** Esiste, ma devi utilizzarla subito, altrimenti si ossida. «È una polvere che si scioglie in una soluzione e va applicata sulla pelle entro tre giorni dall'apertura» precisa Raffaella Gregoris, chimica cosmetologa. «Usata al momento è molto attiva: se aspetti uno o due giorni l'azione diminuisce». Si tratta di specialità cosmeceutiche e si trovano in farmacia.

5 **Sotto forma di integratore serve solo per combattere i malanni di stagione?** «Gli studi dimostrano che se l'assumi per via orale il risultato a livello cutaneo non è lo stesso di quando la utilizzi come cosmetico, cioè applicata localmente» spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. «Di conseguenza, non è utile alternare un integratore e un siero perché, anche se entrambi contengono vitamina C, non hanno lo stesso effetto. Le capsule sono comunque un toccasana per l'organismo. Per esempio, svolgono un'azione antinfiammatoria, stimolano la circolazione, sostengono l'attività muscolare, favoriscono l'assorbimento del ferro».

6 **Si può impiegare anche come filler?** «No, la vitamina C non viene iniettata da sola. È però tra gli ingredienti di un cocktail di amminoacidi usato per iniezioni di biostimolazione che ristrutturano il derma e idratano in profondità» dice Antonella Quaranta. «In medicina estetica l'acido ascorbico è impiegato anche nei peeling schiarenti insieme ad altri principi attivi come l'acido mandelico, glicolico o tioglicolico». L'abbinata tioglicolico + vitamina C, in particolare, è molto efficace per attenuare le macchie.

7 **A che età devo iniziare a utilizzarla?** «Per la loro azione antiossidante li consiglio dai trent'anni in su» dice la dermatologa Mariuccia Bucci. «Sono ancora più indicati se ti esponi tanto al sole, sei una fumatrice o vivi in un ambiente molto inquinato, perché rallentano il fotoinvecchiamento contrastando l'attività dei radicali liberi».

8 **Come devo conservare un cosmetico a base di vitamina C?** «Valgono le regole di conservazione di tutti i cosmetici» dice Raffaella Gregoris, chimica cosmetologa. «Tenere creme e sieri lontani dalla luce e in un ambiente con una temperatura tra i quindici e i venticinque gradi».