

HERALDO

La vitamina C, un poderoso antioxidante que hay que saber utilizar

Para Ana Lostao, de Estética Lostao en Zaragoza, es esencial elegir una versión de calidad.

- [Autobronceadores: trucos y consejos para usar y elegir bien "un imprescindible"](#)



La [vitamina C es, en palabras de Ana Lostao, de Estética Lostao en Zaragoza](#), el activo del verano. "¿Quién no lo ha usado alguna vez en su rutina de belleza?", se pregunta.

Según destaca esta profesional, es un **poderoso antioxidante** que ayuda a tratar el envejecimiento, aumenta la formación de colágeno y protege las células del daño oxidativo, "de manera que es esencial en muchos procesos de regeneración de nuestra piel".

No obstante, se trata de un ingrediente "altamente inestable" por eso es tan importante su formulación y, a pesar de que casi todos los laboratorios tienen productos con vitamina C, **es esencial elegir una versión de calidad**. "Con una concentración adecuada para ser eficaz (suele estar alrededor de un 15%-20%) y a un pH específico (ligeramente ácido) que mantenga sus condiciones", explica Lostao.

