

LISTÍSIMA



Gtres

10 mitos sobre la Vitamina C aclarados por los expertos

Desde la falsa creencia de que la Vitamina C mancha hasta su irritabilidad en pieles sensibles, hoy desvelamos la verdad sobre los mitos más populares sobre el activo de moda.



LISTÍSIMA

De hecho, según apunta la experta en estética Ana Puelles Lostao, muchos de los actuales fabricantes de cosmética, tanto dentro como fuera de nuestro país, **desarrollan envases oscuros y formulaciones estabilizadas para evitar este proceso** de oxidación natural.

Con la Vitamina C, pueden salir manchas si te pones al sol

“Si vas a tomar el sol, ni se te ocurra aplicarte Vitamina C” es uno de los dichos que más hemos escuchado en relación con este antioxidante bajo la falsa creencia de que este puede provocarnos peor daño que el ya causado por la radiación solar. Sin embargo, de forma contradictoria, **este es perfecto para evitar los daños de los rayos solares**, “previniendo el envejecimiento, siendo un excelente activo para reducir el aspecto de las manchas existentes y unificar el tono” apunta Natalia Ribé.



L I S T Í S I M A

Cuanto más porcentaje de Vitamina C, mejor

Eso del “más es más” en cosmética, es un auténtico mito demostrable. Como hemos defendido con otros principios activos, como el retinol, **un mayor porcentaje de principios no supondrá una mejora de los resultados**. De hecho, incluso puede conllevar efectos negativos y una sobreexplotación que irrite nuestra piel.

Según nos comenta Ana Puelles Lostao, “es importante que los profesionales valoremos el estado y la necesidad que tiene la piel de este activo, para no producir irritaciones o no generar el efecto deseado. **Una concentración entre 15/20% suele ser adecuada**”.

“Su uso en la mañana puede ofrecer protección antioxidante adicional contra los daños causados por los radicales libres durante el día, pero también **puede ser beneficioso aplicarla por la noche para aprovechar su capacidad de reparación** mientras la piel se regenera” afirma la doctora Ribé.

La Vitamina C es para pieles maduras o envejecidas

Si bien es cierto que la Vitamina C, por sus diferentes propiedades, está especialmente indicada para pieles apagadas, deshidratadas, manchas o problemas de flacidez, comúnmente asociadas a pieles maduras, también **sus beneficios son extensibles a todo tipo de pieles**, ya sean sensibles, mixtas o jóvenes con problemas de acné.

