

Para lograr un bronceado bonito y sin manchas se requiere de vitamina C, según marcas como Boutijour o Medik8

Los cosméticos con vitamina C son clave para que la piel se vea con mucho glow, uniforme y sin manchas este verano

El momento más esperado del año ha llegado (o está a punto de hacerlo): las vacaciones. Eso significa descanso, lectura, playa, mojitos... y, por supuesto, tumbarse al sol con bien de SPF y broncearse. La pena, para quienes adoran estar morenas, es que pueden aparecer manchas y, para qué se va a negar, es un fastidio. Eso sí, hay un ingrediente clave para despedirse de ellas este verano y es la vitamina C, que no solo elevará la luminosidad, también cuidará la piel, evitará el envejecimiento y bloqueará, a las molestas manchas, mejorando el aspecto del bronceado conseguido. "La única manera de tener un bronceado saludable es preparando la piel con exfoliación, hidratándola a diario y aplicando SPF. Sin embargo, lo que realmente hará que la piel se vea más bonita y con un color uniforme será la vitamina C, presente en cosméticos como sueros o cremas hidratantes", confiesa Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD.

¿Por qué se debería usar vitamina C para presumir de bronceado?

Este verano, las pieles glow con bronceado uniforme y sano, como el que acostumbran a lucir famosas como Sofia Richie o Hailey Bieber, están de moda. Esa luminosidad no solo se consigue con maquillaje, empieza por el skincare y ahí la vitamina C es clave. "A veces se tiende a confundir la piel con luz, con la piel grasa y es algo totalmente diferente. Lo que hace la vitamina C es iluminar la piel de tal manera que parece que se ha usado un filtro de Instagram para unificar el tono y darle ese glow tan característico. Según la carga de vitamina C esto será más flash o largoplacista si la aplicamos a diario", comenta Bella Hurtado, directora técnica Boutijour.

Pero si por algo es clave la vitamina C en verano es porque ayudará a tener un bronceado más uniforme. "La vitamina C unifica el tono, trata las manchas y es capaz de inhibir la producción de melanina, es decir, frena la aparición de las manchas y, en el caso que ya las tuviéramos, las va reduciendo con su uso continuado", apostilla Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8. Y, por si fuera poco, "junto con los retinoides y los péptidos, la vitamina C es uno de los mejores estimuladores de colágeno, que es una proteína esencial para mantener la elasticidad y firmeza de la piel y la sensación de jugosidad en el tejido. Además, la vitamina C es un muy buen antioxidante y revierte los signos del envejecimiento para que la piel se vea con menos arrugas y, por lo tanto, más joven", remarca Natalia Abellán, directora técnica de Ambari.

Vitaminas C para tener en el radar este verano

Daily Radiance Vitamina C de Medik8 es una crema de textura ligera que aporta antioxidantes con vitamina C y también incluye SPF30. Protección y luminosidad unidos en un solo producto. 80€ en Medik8.es

Con una textura tipo mousse, Photo-Brightening Moisturizer de Perricone MD es la crema más vendida de la firma. Aporta luminosidad al instante, unifica el tono y protege la piel eficazmente. Todo ello lo consigue gracias a que tiene SPF30, claro está, pero también por su alto contenido en antioxidantes como la astaxantina o la vitamina C Ester, un derivado ultra estable del ácido ascórbico. 77,25€ en Perriconemd.es

El suero Brightening Sprouts Ecstasy, de Byoode, está formulado con tres tipos de vitamina C, Magnesium Ascorbyl Phosphate, Sodium Ascorbyl Phosphate, Ascorbyl Glucoside que generan síntesis de colágeno y elastina. Es ideal para todo tipo de pieles, pero especialmente para las más propensas al acné o grasas, ya que suelen alterarse con otras formas de vitamina C. Además, contiene extracto de brócoli, un gran antioxidante. ¿El resultado? Una piel protegida, iluminada, y rejuvenecida. En Byoode.es 55€.

Snow Lotus Lifting Serum, de Boutijour se absorbe inmediatamente. Trabaja con principios vegetales y novedosos, como el loto de nieve para hidratar, iluminar y reafirmar y proteger; la flor de camelia -rica en Vitamina C-; o la niacinamida calmante. Además, ofrece una capacidad antioxidante única. 69€ en Purenichelab.com.

Daily Vitamin C, de Omorovicza, es un suero de vitamina C en leche combinado con un complejo termal regenerador. Lleva un tipo de vitamina C ideal para pieles que se alteren fácilmente, evitando que ocurra. 120 € en Purenichelab.com

Y si se desea estar morena todo el año, se debería saber que, como aclara Sonia Ferreiro, "no es sano. Estar morena todo el año o que ese bronceado dure mucho tiempo, implica sí o sí una exposición al sol continuada y, cuanto más se esté expuesto, más posibilidades hay de que los rayos UV provoquen un envejecimiento prematuro u otros daños en la piel. En el afán por estar morenas, estaremos dañando las fibras de colágeno y elastina y, sin quererlo, se estará acelerando el proceso de aparición de arrugas, líneas finas, manchas oscuras, además de que la textura de la piel acaba siendo irregular, áspera. En definitiva, menos saludable a largo plazo".

A lo que añade Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza "a más tiempo al sol, mayor sequedad, descamación e irritación en la piel. Si se broncea en exceso, la piel se deshidrata, se queda como acartonada y no solo se ve menos sana, sino que también es más propensa a problemas como arrugas, picazón y sensibilidad. Y ni que decir tiene que la exposición excesiva y prolongada a los rayos UV puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel, incluido el melanoma, que es el tipo más peligroso".

La única manera de enfrentarse al sol saludablemente pasa, según algunos dermatólogos, por estar unos diez minutos al día sin SPF. "El doctor Perricone es fiel defensor de no usar SPF y exponernos al sol, pero solo unos minutos al día. Esto ayudará a que sinteticemos vitaminas y se activen los antioxidantes propios de la piel. Sobre cuánto tiempo es saludable, dependerá de cada fototipo, pero la media es entre 5 y 15 minutos", explica Raquel González en referencia a las teorías del doctor.

Datos de contacto:

Patricia Alonso

93 697 1730

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Consumo Belleza Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>