

Las cosmetólogas de Byoode y Perricone MD y las expertas en belleza de Omorovizca y Advanced Nutrition Programme desvelan los falsos mitos de la vitamina C

[Multimedia](#)

Aunque es uno de los activos cosméticos más virales, hay mucho desconocimiento en torno a ella, tal y como descubren las cosmetólogas y expertas en belleza

Todo el mundo habla de la vitamina C y, se podría decir, que es, junto al ácido hialurónico, el activo cosmético más popular. Pero, aunque se hable mucho de él, no es el más conocido. O, mejor dicho, "no todo lo que se dice de la vitamina C es cierto. Hay mucha confusión alrededor de ella", cuenta Estefanía Nieto, directora técnica de Medik8. "De hecho, es un principio que, a veces, genera muchos miedos y no es por otra cuestión que por desconocimiento", añade.

La vitamina C se puede usar por el día y por la noche

Hay activos que se tiene muy claro que se tienen que aplicar por el día y otros por la noche. Y, ¿en qué momento se puede y debe aplicar la vitamina C? "Durante mucho tiempo se ha tendido a pensar que la vitamina C, porque protege de los radicales libres y es antioxidante, es un activo de día, sin embargo, aunque es cierto, es tan poderosa por el día como por la noche. Por el día, hace función antioxidante y, por la noche, regeneradora", cuenta Sonia Ferreiro, cosmetóloga y biotecnóloga en Byoode.

Brightening Sprouts Ecstasy, de Byoode, suero formulado con tres tipos de vitamina C al 10%: *Magnesium Ascorbyl Phosphate*, *Sodium Ascorbyl Phosphate*, *Ascorbyl Glucoside* que generan síntesis de colágeno y elastina. Este suero 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. 55 € en [Byoode.com](https://www.byoode.com)

La vitamina C no irrita

Y no es que no irrite, es que, además, hay determinados tipos de vitamina C que pueden ayudar a calmar algunos procesos inflamatorios. Pero, entonces, ¿por qué durante mucho tiempo se habló de que la vitamina C irritaba? "Solo irritaba en su forma pura y con un pH muy bajo. También puede irritar cuando se oxida, pero si esto ocurre, es porque no es una fórmula estable. Actualmente, las firmas más responsables trabajamos con formas autoestables de vitamina C que

pueden estar abiertas meses. De hecho, un detalle en el que fijarse es en el color: cuando los sueros estén transparentes o blanquecinos, lo normal es que no estén oxidados y en buenas fórmulas esta duración suele superar los 12 meses", cuenta Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD.

Photo-Brightening Moisturizer de Perricone MD es la crema con una textura tipo mousse y la 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 ultraestable del ácido ascórbico. 77,25 € en Perriconemd.es.

Vitamina C + Retinol + Ácidos

Así como se lee. Y, aunque seguro que alguna vez se ha leído que por nada del mundo se pueden unir la vitamina C y el retinol o la vitamina C y los hidroxiácidos en una misma rutina, lo cierto es que juntos duplican sus fuerzas, es decir, se potencian.

"Siempre y cuando se trabaje con formas estables de vitamina C y A, es decir, de retinoides, no hay problemas. Solo en sus inicios no eran combinables porque la vitamina C en su forma pura podía hacer una exfoliación. Como el retinol hace también una función similar, se hablaba de que se podía sobreexfoliar el tejido, pero esto no ocurre con derivados de vitamina C estabilizados ni con retinoides como el retinal", señala Estefanía Nieto, directora técnica de Medik8.

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 unidas en un solo producto. 80 € en Medik8.es.

Y Mireia Fernández, la directora técnica de Omorovicza, aclara también que "esto ya no ocurre y, de hecho, uno de los mejores combos es el de la vitamina C con el retinol. Juntos trabajan en sinergia para renovar la piel, mejorar la pigmentación, sintetizar colágeno y elastina, reducir los poros...".

Algo parecido ocurre con los ácidos exfoliantes, sobre todo con los alfa-hidroxiácidos y los beta-hidroxiácidos. "Las formas estables actuales de vitamina C no exfolian. No hay problema en combinarla con alfa o beta-hidroxiácidos. De hecho, puede que la vitamina C los apoye ayudando a mejorar hidratación, síntesis de colágeno, reducir la hiperpigmentación, etc.", apostilla Isabel Reverte, directora técnica de Ambari.

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.

¿La vitamina C mancha o no mancha?

"Si vas a tomar el sol, ni se te ocurra aplicarte vitamina C". Ese es otro de los consejos más escuchados y no es que la vitamina C no provoque manchas, es que, además, es uno de los mejores activos para eliminarlas. "Cuando se trabaja con vitaminas C muy poco estables, como es el caso del ácido ascórbico puro, puede producir sensibilidad y, al exponer la piel al sol, producir hiperpigmentación", advierte Marta Agustí, directora técnica de la firma de alta cosmética coreana Boutijour.

Sin embargo, se puede estar tranquila una vez más, porque "esto no ocurre con las formas estables de vitamina C a partir de fosfato de sodio de vitamina C, tetrahexildecil ascorbato o ácido ascórbico etilado", añade Ana Yuste, asesora cosmética en Purenichelab.com. Y continúa: "lo que mancha es el sol, no la vitamina C y, si se quiere librarnos de ellas, lo mejor que se puede hacer es aplicar a diario, haga sol o no haga, un SPF".

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
