

della pelle

→ B5: protegge dalle irritazioni

Più conosciuta come pantenolo, trattiene l'umidità e assicura il giusto tasso di idratazione alla cute. In più, facilita la costruzione di nuove cellule con un'azione ristrutturante, mentre grazie all'effetto emolliente allevia gli arrossamenti.

■ La sua carenza provoca lesioni alla pelle e alle mucose, come i taglietti ai lati della bocca.

→ H: elimina le cellule morte

Detta anche biotina (gruppo B), favorisce in modo naturale e delicato l'esfoliazione della cute per eliminare le cellule morte che, depositandosi in superficie, la rendono spessa e priva di vitalità. La sua azione antinfiammatoria e addolcente la rende, inoltre, preziosa per le pelli sensibili e a rischio di arrossamenti.

→ C: combatte la fragilità capillare

È tra le vitamine più preziose per la pelle, perché regola la produzione di collagene e di elastina, le fibre che creano la struttura di sostegno della cute e la preservano dai cedimenti. Favorisce inoltre la formazione dei glicosaminglicani, le molecole che hanno il compito di trattenere acqua e di mantenere idratata e morbida la pelle. Combatte, infine, la fragilità capillare, ossigenando e nutrendo la pelle.

■ La vitamina C si trova nei cosmetici antirughe e, per la sua azione regolatrice sulla melanina, anche nei trattamenti antimacchia.

→ E: contrasta i radicali liberi

Il suo nome scientifico è tocoferolo ed è uno dei più potenti antiossidanti naturali, capace di frenare l'azione dannosa dei radicali liberi che provocano la formazione di rughe e macchie. È, quindi, un componente importante dei prodotti idratanti, antietà e doposole, perché protegge la pelle dalle aggressioni degli agenti esterni.

→ F: mantiene l'idratazione

Composta da tre acidi polinsaturi (linoleico, linolenico e arachidonico) mantiene idratata e morbida la pelle, preservandola da secchezza e screpolature. Contribuisce, infatti, a conservare gli acidi grassi essenziali nello strato corneo con una preziosa azione nutriente, protettiva e restitutiva.

L'UNIONE FA LA FORZA

Oltre che da sole, le vitamine si possono trovare frequentemente "in tandem" all'interno delle formulazioni cosmetiche, affinché possano potenziarsi a vicenda. Ogni gruppo e ogni "incrocio" ha, naturalmente, effetti diversi che è bene conoscere prima di scegliere un prodotto. Per esempio, le vitamine A e C, così come la A e la E, costituiscono un mix di particolare efficacia contro rughe e segni del tempo. La vitamina C e la E, invece, vengono spesso associate per rendere ancora più decisa l'azione antiossidante del prodotto cosmetico. Le vitamine A e H agiscono a livello del rinnovamento superficiale e profondo, con un deciso effetto "nuova pelle", mentre la C e la F, se combinate, svolgono un'azione riparatrice, soprattutto sulle epidermidi più aride e fragili.



6 Vision Ace Crema Benessere

Vanity Line
L'elevato contenuto vitaminico (Ace), combinato con selenio e zinco, accelera i processi di riparazione cutanea e conserva l'elasticità della pelle (in istituto, 50 ml, € 36, per informazioni: 800.750750).

Servizio di Alberta Mascherpa.