



BELEZA

ELEMENTO PRECIOSO

Como a vitamina C ajuda no rosto?

É essencial para o poder de regeneração da pele e combate de rugas e manchas, além de ajudar na síntese de colágeno. A pele desidratada de Kate Hudson (31), Barbara Palvin (22), Claire Foy (36), Ursula Corberio (30), Jorja Fox (34) e Tati Amâncio (41) é comparada com muitas outras, graças à vitamina C. "Ela é conhecida pela sua ação antioxidante, ou seja, é capaz de proteger a pele de ações dos radicais livres, que são produzidos em situações como exposição à radiação UV do Sol, poluição e estresse", explica Nathalia Hornum (40), farmacêutica e gerente de pesquisas científicas do departamento de cosmética avançada da grande marca de beleza. Os benefícios dependem o colágeno, um dos responsáveis pela firmeza da pele, minimiza a inflamação e fornece o seu próprio DNA da célula. "A vitamina C também tem ação clareadora, que reduz a produção excessiva de melanina em áreas como manchas e hiperpigmentação. Como resultado, observamos a melhoria da tonalidade da pele", diz ela. A dermatologista e cosmologista Ana Carolina Jansqueira (30) diz que os benefícios vão desde 10% a 20% de vitamina C para promover melhor eficácia. "Ela atua também no bloqueio das enzimas responsáveis pela produção de melanina, o que reduz a produção de pigmentação, resultando em uma pele mais clara e homogênea", diz ela. Hoje, no mercado, podemos encontrar a vitamina C em diversas formas, desde a mais simples até a mais avançada, e em produtos, como cremes, séruns, óleos e até mesmo em spray. "Quando a pessoa tem menos de 30 anos, recomenda-se o uso de vitamina C em produtos de prevenção solar para proporcionar a proteção diária e melhorar a ação da pele", indica Alberto Cordeiro (38), especialista em cosmética.

por Rafael Coutinho

A dermatologista e tricologista **Ana Carina Junqueira** (36) diz que as concentrações entre 10% e 20% de vitamina C pura possuem melhor eficácia. *“Existem também as associações das vitaminas antioxidantes, como a E, que potencializam os efeitos, ou seja, diminuem a formação de radicais livres, suaviza rugas finas, melhora o viço e luminosidade da pele”*, diz ela. Hoje, no mercado, podemos