Publicado en Barcelona el 20/01/2023

# [Cinco vitaminas imprescindibles para la piel según las expertas de Perricone MD, Boutijour y Ambari](http://www.notasdeprensa.es)

## En el abecedario de vitaminas explican las expertas las cinco que más pueden beneficiar pudiendo, todas, formar parte de una rutina diaria de belleza

 En el universo de los ingredientes cosméticos aparecen muchas letras mayúsculas y solteras y, entre ellas, una gran mayoría van ligadas al concepto de vitamina. Técnicas expertas desvelan las cinco vitaminas más fundamentales para tratar adecuadamente la piel. ¿La esencia? Conviene que se apliquen todas a diario, será fácil con los consejos que dan algunas expertas del panorama beauty y, además, es común que un solo cosmético las conjugue en una única formulación, por lo que no será necesario acudir a demasiados cosméticos que compliquen la ritual facial diaria. Vitamina A para rejuvenecerPara las que más saben, la vitamina A es el mejor ingrediente antiedad que se puede encontrar en el mundo cosmético. "La vitamina A se refiere a lo que, comúnmente, se conoce como retinoides, que derivan de ella. Se pueden encontrar en formas como el retinol o el retinal y con versiones más revolucionarias, como el retinyl retinoato. Los derivados de la vitamina A trabajan a nivel celular en la piel para regenerarla desde las capas inferiores, consiguiendo, al final, una piel más gruesa, protegida de agentes externos, con mayor uniformidad en el tono y menores manchas, con una textura más jugosa y rica en colágeno, más elástica y con una textura más lisa. Además, concretamente, el retinal tiene capacidad antibacteriana, siendo un aliado imprescindible en las rutinas antiacné", explica Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8, una de las firmas que más ha revolucionado el sector con sus fórmulas con retinoides. r-Retinoate Intense de Medik8, con vitamina A a partir de retinaldehito y retinyl retinoato. Incluye vitaminas C y E. 279€ en Medik8.es  Vitamina BCuando se entra en la vitamina B, hay que ver sus ramificaciones. Por un lado, "la vitamina B3 es perfecta para calmar la piel y unificar el tono. Es la que se conoce comúnmente como niacinamida, aliada indiscutible de las pieles inflamadas y con rojeces para evitar esta sensación tan incómoda y antiestética. Al calmar la piel, también reduce la producción de melanina, trabajando sobre la pigmentación cutánea", expone Bella Hurtado, directora técnica de Boutijour. Por otro lado, entre las versiones de vitamina B mencionadas, también destaca la pro-vitamina B5, conocida como pantenol. "Cuando se aplica a la piel, el pantenol se convierte en ácido pantoténico. La piel lo absorbe fácilmente, penetrando profundamente en las capas y funcionando como humectante al infundir agua en las células, atrayendo y bloqueando la humedad dentro de los tejidos de la piel. Utilizado regularmente durante un período de cuatro semanas o más, actúa como antiinflamatorio, aliviando la picazón sistémica, al tiempo que ayuda a calmar la piel", añade Isabel Reverte, responsable técnica de Rosalique. Snow Lotus Lifting Serum con niacinamida (B3), vitamina C y vitamina E, 69€ en Purenichelab.comRosalique 3 in 1 Anti-Redness Formula, 34,95€ en Purenichelab.com Vitamina COtra imprescindible de las rutinas diarias, tanto es así que determinadas firmas afirman que la clave para una piel bella es aplicar la vitamina C por la mañana, seguida de SPF durante el día y completando con vitamina A por la noche, lo que da vida al concepto CSA. La vitamina C "estimula la producción de colágeno, ofrece protección antioxidante para evitar la acción de los radicales libres e influye drásticamente en la luminosidad de la piel", explica Raquel González, cosmetóloga y directora de formación de Perricone MD. La experta añade que es partidaria de usar derivados de la vitamina C "porque la vitamina C pura tiende a oxidarse fácilmente y también puede causar más efectos secundarios en la piel. Los derivados, en cambio, suelen tener sistemas de vehiculización y estabilización para evitar que esto pase. Entre ellos, se encuentran algunos como el tetraexildecil ascorbato, el fosfato de vitamina C o el ácido ascórbico etilado".La vitamina C es un principio alrededor del cual surgen muchos mitos que la experta desea desmontar: "no es verdad que no se deba aplicar por el día. De hecho, es por la mañana cuando más ayudará a proteger la piel. Tampoco mancha los poros ni irrita, esto solo suele ocurrir con formas de vitamina C puras o inestables. Es por ello que recomiendo que siempre se busque en el producto con qué tipo de vitamina C trabaja para evitar efectos adversos". CCC + Ferulic Brightening Complex 20% combina tres formas de vitamina C estables en alta concentración: 154,20€ en Perriconemd.es  Vitamina ESeguimos con el abecedario y se llega a otra de las vitaminas claves, la E. "Forma parte del organismo ayudando a proteger las células. Destaca por su poder antioxidante, evitando la actividad de los radicales libres, principales agentes en el envejecimiento de la piel. Se suele combinar con la vitamina C, precisamente para potenciar este efecto protector", comenta Estefania Nieto, directora técnica de Omorovicza. Además, la vitamina E "ayuda a proteger los ácidos grasos que conforman la función barrera de la piel, evitando así situaciones de pérdida de hidratación, rojeces, etc", añade la experta. Por último, como sus otras hermanas, beneficia "en la regeneración diaria de la piel", concluye Estefanía. Illuminating Moisturizer de Omorovicza. Crema iluminadora con vitaminas C y E: 115€ en Purenichelab.com  Vitamina FLa curiosidad fundamental de esta vitamina es que, realmente, no existe. "La vitamina F no es una vitamina como tal, sino la conjunción de los omegas 3, 6 y 9, pero en la jerga cosmética se llama de esta forma para darle un concepto simplificado", expone Sonia Ferreiro, biotecnóloga y cosmetóloga, responsable técnica de Ambari, quien añade que "resulta imprescindible para cualquier piel. Aporta ácidos grasos esenciales que refuerzan la barrera hidrolipídica de la piel para mostrar una piel nutrida y evitar la pérdida de hidratación, ya que esa barrera es clave de cara a retener la humedad cutánea".   Rejuvenating Moisturizer de Perricone MD con vitamina F y Acil Glutatión, un poderoso antioxidante. 91,50€ en Perriconemd.es

**Datos de contacto:**

Patricia Alonso

936971730

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/cinco-vitaminas-imprescindibles-para-la-piel](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Sociedad Consumo Belleza



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)