

GOSSIP · CINEMA · TV

# SILHOUETTE

## Donna

  [Iscriviti alla newsletter](#) [MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | [FITNESS](#) | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)

- IDEE IN PIÙ
- COPIA IL LOOK
- RICETTE LIGHT
- FITNESS BRUCIACALORIE

[Home](#) > [Viso](#) > [Cura del Viso](#) > [Antiage](#)

01/07/2019

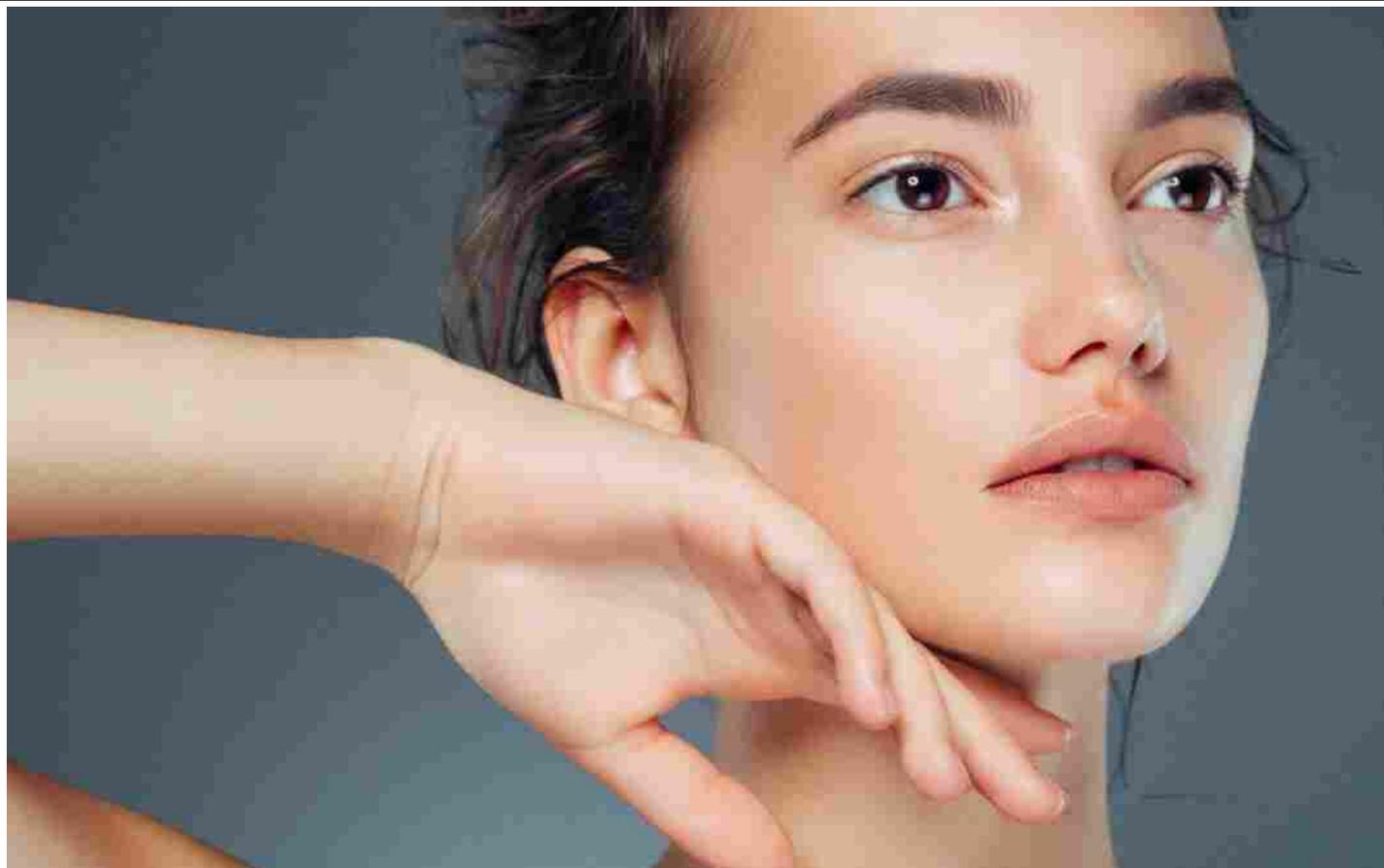


## Antiage: beauty routine alla vitamina A

**A cura di Simona Lovati**

Pubblicato il 01/07/2019 | Aggiornato il 01/07/2019

Contrasta le rughe, esfolia e purifica. La vitamina A è una sostanza multitasking che si adatta a numerose esigenze beauty



Per il suo forte potere antiossidante è annoverata tra gli ingredienti imprescindibili nella formulazione degli skincare ad effetto **antietà**. Non solo.

**GRAZIE ALLE SUE DIVERSE DECLINAZIONI È UN OTTIMO ALLEATO ANCHE PER TRATTARE LE CUTI IMPURE E A TENDENZA ACNEICA.**

La dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano e Vigevano, ci spiega le virtù di questo prezioso amico della pelle.

### Nome in codice

Dagli addetti ai lavori è conosciuta come “vitamina epitelio protettrice”, proprio per la sua azione difensiva e rigeneratrice nei confronti dell’epidermide. Ma non è tutto.

Penetrando nelle cellule cutanee ne stimola il turnover. Qui la vitamina A si trasforma in acido retinoico (che in Italia e in Europa per uso topico è consentito solo come farmaco), utile per favorire la produzione di nuove fibre di **collagene**.

### Diverse sfaccettature

La vitamina A è disponibile in diverse varianti all’interno dei cosmetici. Come orientarsi all’acquisto? Tra le forme più conosciute troviamo:

- Il retinolo è utile per pelli impure e per il suo effetto anti-invecchiamento. Nei peeling medici può essere associato a sostanze idratanti per poter essere applicati persino sulle pelli più sensibili
- La reginaldeide, una versione chimica prodotta in laboratorio, è utile nei cosmetici dedicati sempre alla purificazione e all’anti-età

- I retinoidi che raggruppano tutti i derivati della vitamina A, hanno nella maggior parte dei casi proprietà esfolianti e vengono impiegati per il trattamento di alcune patologie dermatologiche come acne e psoriasi.

### La forma giusta

In genere, la più alta concentrazione di vitamina A (o derivati) è presente nei sieri, mentre nelle creme è addizionata ad altri attivi funzionali.

Negli integratori è contenuta in dosi minime (indicata dalle tabelle dei fabbisogni nutrizionali), mentre il **betacarotene** (un suo precursore) favorisce l'abbronzatura e, insieme ad altre componenti, aiuta a prevenire scottature ed eritemi.

### Maneggiare con cura

Sulle pelli sensibili, il consiglio è di iniziare con cosmetici a basso dosaggio di vitamina A da applicare preferibilmente la sera a giorni alterni, per evitare rossori ed **esfoliazione**.

Sul contorno occhi, meglio utilizzare il retinolo solo se è stato già testato (senza effetti secondari) sulla cute del volto.

Per uso topico, questa molecola non ha controindicazione. L'acido retinoico invece non è indicato in gravidanza e allattamento, così come per uso sistemico, cioè per bocca.

### A tavola

Tra gli alimenti a più alto contenuto di vitamina A ci sono: fegato, formaggio grana, tuorlo d'uovo, albicocche, carote crude, tarassaco, prezzemolo, basilico, rucola, pomodori, mango, spinaci.



DOMANDE? DUBBI?  
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

