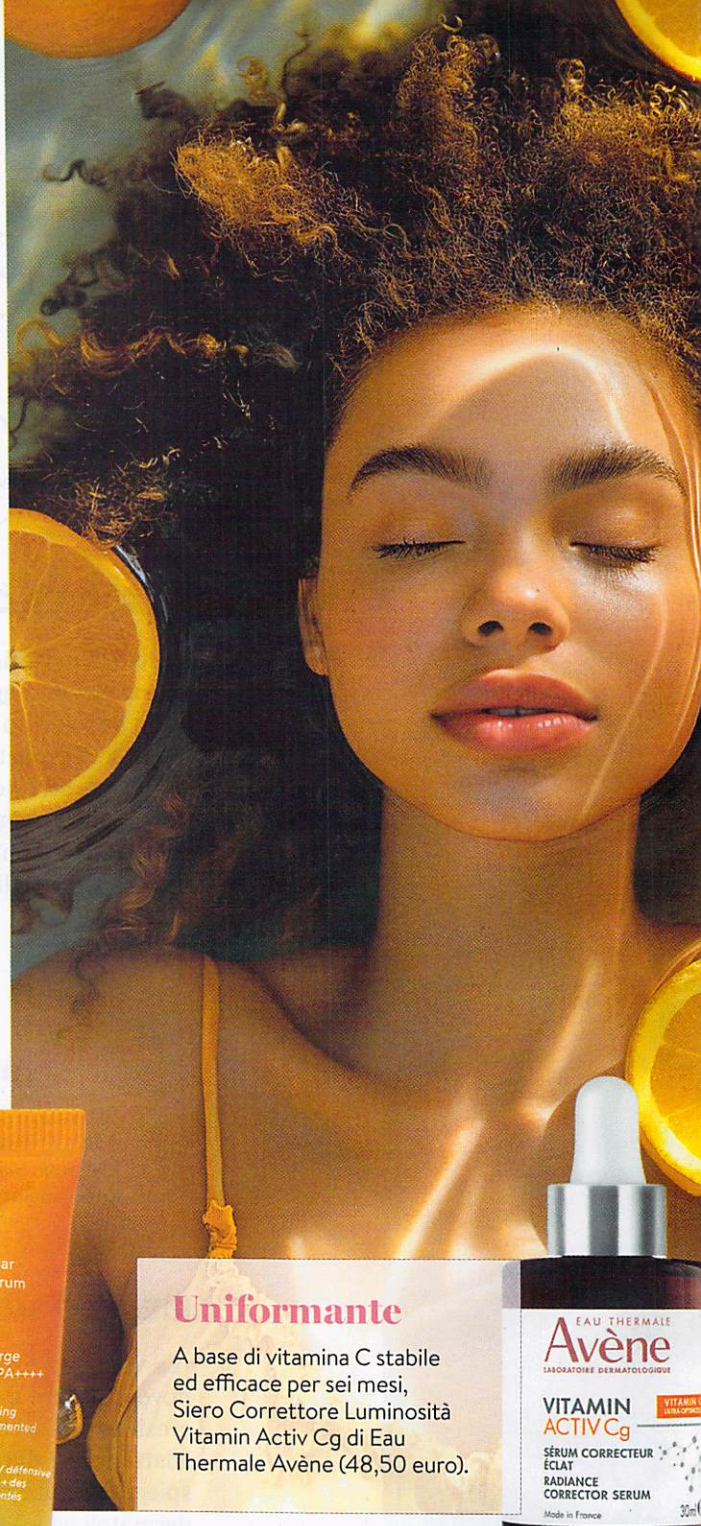
ILLUMINA E UNIFORMA

Sperimenta il fattore C



TEMPO DETERMINATO

Considerata la regina delle vitamine, la C, o acido ascorbico, stimola la produzione di collagene e mantiene elastica la cute. «La sua azione schiarente è potente», continua la dermatologa Fulgione, «perché inibisce la tirosinasi, enzima che favorisce la sintesi della melanina, e neutralizza i radicali liberi, illuminando il viso. Il suo limite è la labilità, per questo è spesso utilizzata sotto forma di acido ascorbil-fosfato o ascorbil-palmitato, più stabile». Se è pura, deve essere consumata entro tre giorni, altrimenti perde la sua forza.

LA GIUSTA DOSE

Gli integratori a base di vitamina C sono tanti e servono a rinforzare il sistema immunitario. «Conta molto la posologia: di solito si suggerisce un grammo al giorno ma, in un periodo delicato come quello post-estivo, si può arrivare anche a due», suggerisce il cosmetologo Borellini.

Quattro stagioni

Texture in gel e acqua termale per l'antiossidante adatto alla cute sensibile, Pure Vitamin C12 Siero di La Roche Posay (46,90 euro).

Filtro urbano

Calma la pelle stressata dal sole e ne rinforza la barriera, Multi-Vitamin Clear Coat Broad Spectrum Spf 50 di Murad (54 euro).

Uniformante

A base di vitamina C stabile ed efficace per sei mesi, Siero Correttore Luminosità Vitamin Activ Cg di Eau Thermale Avène (48,50 euro).

Schiarente

Due volte alla settimana esfolia con delicatezza, Maschera-Gel Vitamina C Polidrossiacidi Attivi Puri di Collistar Milano (35 euro).

RINFORZARE DENTRO E FUORI

Dal momento che l'organismo non le produce, le vitamine devono essere introdotte dall'esterno. «Oltre a controllare la dieta, associa una corretta routine cosmetica agli integratori specifici», precisa Elisabetta Fulgione. «Gli alimenti, a causa dei processi di lavorazione, non sono più ricchi di nutrienti come una volta, per cui è sempre meglio integrarli».