

Data: 26/10/2020	Site: GLAMOUR
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: https://revistaglamour.globo.com/Beleza/Pele/noticia/2020/10/vitaminas-entenda-o-poder-de-cada-uma-nos-seus-cosmeticos-favoritos.html
Assunto: VITAMINAS PARA PELE E CABELOS	

GLAMOUR

Vitaminas: entenda o poder de cada uma nos seus cosméticos favoritos

O que queremos? Produtos de skincare recheados de ativos. O que precisamos antes? Entender o que cada um pode fazer por nossa pele e saúde, né? Especialistas explicam

Já parou para perceber que as fórmulas dos seus **cremes** favoritos estão cheias de vitaminas? Muitas delas conseguimos com uma alimentação equilibrada, porém, seu uso tópico dá aquela forcinha quando pensamos nos cuidados com a **pele** e **cabelos**. Abaixo, te explicamos quais são as principais **vitaminas** encontradas nos cosméticos e porque elas são tão importantes:



Entenda o que cada vitamina pode fazer por sua pele. (Foto: Reprodução / Pinterest @glossier.)

Vitamina A

Controla a **oleosidade** da pele e tem efeito pró-aging (nome muito mais adequado que anti aging, né?), pois atua diretamente na produção de melanina, contribuindo para uma pele mais viçosa e com menos **manchas**. Tais atributos soaram familiares? É que um

dos derivados da vitamina A é o retinol, muito presente na cosmetologia e encontrado em sérums, gel, cremes e cápsulas.

Vitamina B3

Recomendada para uso tópico, a B3 (a.k.a. niacinamida) faz parte do complexo B e é uma potente cicatrizadora. “Ela estimula a síntese de ceramidas, ácidos graxos, queratina e filagrina, retendo a água na pele e deixando-a **hidratada**”, explica a **dermatologista Katleen Conceição**. “Também é aliada no tratamento de acne, por seu efeito anti-inflamatório”, complementa a **dermato Juliana Neiva**.

Vitamina B5

Chamada de pantenol, quando aplicada topicamente – seja em cremes, pomadas e até **demagilantes** com concentração entre 0,5% e 2% – é convertida em **ácido** pantotênico, uma substância natural do nosso organismo. Assim, ajuda na hidratação celular, além de prevenir os sinais do envelhecimento precoce, aumentando o nível de glutathione, molécula **antioxidante** das células.

Vitamina B7

Atende ainda por biotina, prazer! Sua principal função é promover o crescimento celular, além de ajudar na redução de açúcar no sangue. Tem alto poder fortalecedor para as **unhas** e os cabelos, se tornando uma poderosa aliada contra a **calvície**. Seu uso é via oral – seja em cápsulas, gotas ou gominhas de gelatina. “A deficiência crônica de vitamina B7 pode acarretar **dermatites**”, alerta Katleen.



ABC das vitaminas (Foto: Getty Images)

Vitamina B12

Possui importante papel no desenvolvimento do metabolismo do **corpo** como um todo e, conseqüentemente, na pele. Quando em déficit, pode ocasionar a aparição de acne. Segundo Katleen, a B12 atua diretamente na síntese de células nervosas e na formação e na maturação de células vermelhas. Por isso, também regula a pigmentação. Encontrada em alimentos de origem animal, pode ser suplementada em forma de cápsulas.

Vitamina C

Sem dúvidas, a vitamina C – ou ácido ascórbico – faz parte do dream team do skincare. Muito comum em hidratantes, **sabonetes**, **máscaras faciais** e em versões concentradas, tem benefícios múltiplos. “Podemos citar seu papel antioxidante, além da atuação na síntese de colágeno e na produção da melanina”, afirma a **dermatologista Patrícia Silveira**. Ah, ela também age como fotoprotetor celular.

Vitamina D

Pode ser captada pela exposição moderada ao sol (recomenda-se 20 minutos, três vezes por semana) e pelo uso tópico de **cosméticos**. Favorece a renovação celular e, por isso, possui alto poder cicatrizante. É normal também encontrar o ativo em pomadas para assadura, por exemplo. Segundo a médica Juliana Neiva, a vitamina D funciona melhor quando aliada a outros ativos, como o **ácido hialurônico**.

Vitamina E

Age diretamente contra os radicais livres, protege a camada celular e possui ação regeneradora. Quando usada em conjunto com a **vitamina C**, potencializa o efeito antioxidante – o que resulta em uma combinação potente para as peles maduras. Por estar muito presente em **óleos**, deve ser usada com cuidado para não causar efeito rebote. Fica a dica e, agora, partiu arrasar no uso destes ativos?