

MODA=BEAUTY

D

MODA

GIOIELLI

TENDENZE

BEAUTY

CHI SIAMO

**QUANTO TEMPO CI VUOLE PER PERDERE 11 KG CON GLI ESERCIZI SU SEDIA ALLA MIA ETÀ?**

**CALCOLARE**



# Skincare: i super poteri della vitamina A. La guida definitiva all'uso dei retinoidi

/ di Claudia Bortolato



*Benefici, controindicazioni e modalità di utilizzo di uno degli ingredienti più centrali, efficienti e di tendenza della skincare: la vitamina A, ovvero retinolo e retinaldeide. E come associarli (o sostituirli) con gli ingredienti "retinol-like", come il bakuchiol*

27 DICEMBRE 2024 ALLE 01:00

🕒 6 MINUTI DI LETTURA



Lamé e maxi-volant, acconciature iperboliche, spilline sotto le giacche, ombretti shimmer e flou a sottolineare lo sguardo. Benvenuti sulla giostra della **spensieratezza degli anni '80**, ormai di tendenza da un paio d'anni. Un giro di svago che funziona sempre come una boccata d'aria fresca e che si concretizza anche nella scelta di una skincare con alcune molecole che hanno iniziato la loro scalata al successo proprio nei *Fabulous Eighties*. A partire dalle **vitamine antiossidanti e in particolare dalla prima dell'alfabeto, la "A"**, un best seller ed evergreen della skincare. Merito della sua centralità nell'economia di una pelle "di qualità" e dei **progressi della ricerca cosmetologica**, che l'hanno resa più stabile e performante.

Tra le sue peculiarità: presentarsi sotto diverse versioni, convenzionalmente raggruppate nella macrocategoria dei "**retinoidi**", principalmente rappresentate da **retinolo e retinaldeide** nei cosmetici e dall'**acido retinoico** nelle formule ad uso medico. «Le diverse versioni in cui i retinoidi sono presenti nei cosmetici ricalcano le conversioni che, passo dopo passo, la vitamina A subisce quando entra in contatto con l'organismo prima di diventare attiva. Semplificando, dopo averla ingerita con gli alimenti, attraverso la circolazione sanguigna la vitamina A arriva alla nostra pelle sotto forma di retinolo, quindi viene trasformata in retinaldeide e infine in **acido retinoico, ovvero nella forma attiva della vitamina A**», spiega **Leonardo Celleno**, dermatologo e cosmetologo presidente Aideo.

## LA GUIDA

### Retinolo, cosa cambia con il nuovo regolamento e come usarlo in sicurezza nei nostri prodotti beauty

/ di **Martina Manfredi**  
16 Febbraio 2024



informazione pubblicitaria

**SFIDA PER UN FISICO DA SPIAGGIA DI 30 GIORNI**

<b>GIORNO 1</b>	<b>GIORNO 2</b>	<b>GIORNO 3</b>	<b>GIORNO 4</b>
<b>GIORNO 5</b>	<b>GIORNO 6</b>	<b>GIORNO 7</b>	<b>GIORNO 8</b>
<b>GIORNO 9</b>	<b>GIORNO 10</b>	<b>GIORNO 11</b>	<b>GIORNO 12</b>
<b>GIORNO 13</b>	<b>GIORNO 14</b>	<b>GIORNO 15</b>	<b>GIORNO 16</b>
<b>GIORNO 17</b>	<b>GIORNO 18</b>	<b>GIORNO 19</b>	<b>GIORNO 20</b>
<b>GIORNO 21</b>	<b>GIORNO 22</b>		

MAD SUCCESS

**GALJETI**

## In quali cibi troviamo la vitamina A

La "A" è una molecola liposolubile, tra gli antiossidanti più potenti ed è la "Giano bifronte" delle vitamine: si presenta già come retinolo nei cibi animali e come carotenoidi (categoria cui

appartiene il betacarotene), vale a dire i precursori della vitamina A, in quelli vegetali. «Il termine vitamina A comprende anche la famiglia delle molecole associate all'attività biologica del retinolo, come il retinale ed esteri retinilici come retinyl acetate e palmitate», spiega Celleno. Oltre che per la normale **funzione visiva e del sistema immunitario**, la vitamina A è necessaria per il mantenimento dell'**integrità degli epitelii**. «Dal punto di vista dermatologico, una volta assimilata dall'organismo, che sia come retinolo (da cibi animali) che come carotenoidi (da fonti vegetali), la vitamina A viene trasformata come ultimo step in acido retinoico, che tra le sue competenze vanta la capacità di stimolare l'espressione di alcuni enzimi che **migliorano lo spessore cutaneo, diminuendo così la profondità delle rughe**.

Inoltre, la vitamina A, via via trasformata in acido retinoico, aumenta la produzione dei Glucosaminoglicani (GAG), molecole che sono tra l'altro in grado di legare l'acqua, migliorando così l'**idratazione cutanea**. Di più: insieme alla vitamina C, la A protegge le difese dell'organismo, contribuendo a rafforzare la **funzione barriera della pelle**. Contrasta anche il fotoinvecchiamento e i radicali liberi prodotti con l'esposizione all'inquinamento», dice Celleno. Per soddisfare i 700 µg (o mcg o microgrammi) al giorno di retinolo necessari all'organismo per mantenere pure una buona qualità della pelle, si possono preferire alimenti ricchi della preziosa sostanza, come il **tonno, l'anguilla, le uova, i latticini e i formaggi, il burro e il caviale**. «Tra l'altro, il retinolo, una volta convertito in acido retinoico nell'organismo, contrasta la degradazione del collagene da parte degli enzimi, che è tra le maggiori cause dell'invecchiamento cutaneo», osserva Celleno. «Per far scorta della preziosa vitamina A nell'organismo, però, le fonti migliori restano le sue **versioni vegetali, ovvero i carotenoidi, betacarotene incluso**, perché solamente una loro quota, quella che serve all'organismo, viene convertita in retinolo: il resto viene stoccato, inerte, nel grasso, anche sottocutaneo, come riserva a cui attingere al bisogno. In sostanza non si rischia un "sovradosaggio"».

### Mettere la crema sulla pelle bagnata e altre 6 abitudini skincare che fanno la differenza

/ di Martina Manfredi  
04 Dicembre 2024



I carotenoidi/provitamina A sono presenti in ottime percentuali soprattutto nella **frutta e verdura di colore giallo-arancio e rosso**, come peperoncino, carota, zucca, prezzemolo, pomodoro maturo, broccolo e cavolo verde. «Avendo la capacità di depositarsi tra la giunzione dermo-epidermica, il betacarotene agisce tra l'altro da **"filtro" solare naturale** e allo stesso tempo accende e uniforma il colorito: non a caso, è un classico degli integratori solari. Per soddisfare i 6 milligrammi giornalieri di betacarotene consigliati e ottenere un beneficio anche in termini di fotoprotezione in qualsiasi stagione basta per esempio mangiare 60 grammi di carote grattugiate o 150 di spinaci o 300 di cavoletti di Bruxelles o 250 di fagiolini oppure 195 g di mango o 420 g di cachi», consiglia Celleno. Nei cosmetici, la "vitamina A" così semplicemente denominata si trova spesso in **combinazione con le vitamine C ed E** poiché la loro sinergia potenzia le **attività antinfiammatorie, idratanti, protettive** della barriera cutanea e antietà delle singole vitamine.

### Dalla doppia pulizia alla doppia maschera: le combinazioni e le coppie più efficaci nella skincare

/ di Claudia Bortolato  
27 Novembre 2024



## Come si usa il retinolo e dove trovarlo

Il retinolo è la **vitamina A nella sua forma alcolica e cosmeticamente parlando è la sua versione più rappresentata nelle formule**. «La molecola viene inattivata dalla componente ultravioletta della luce e dell'aria e si ossida rapidamente soprattutto se esposta alle alte temperature. Rispetto al passato, però, grazie ai progressi della ricerca cosmetologica è decisamente migliorata sotto il profilo della stabilità e della tollerabilità, sebbene per alcune formulazioni possa persistere il problema di **seccare la pelle, creandole discomfort, soprattutto durante le prime applicazioni**. Anche per questo il range di percentuali della molecola ritenuta sicura nei cosmetici è di **0,05% nelle creme corpo e lo 0,3% negli altri prodotti skincare** e per lo stesso motivo è bene iniziare ad utilizzarla progressivamente, ad esempio applicandola **un paio di sere alterne a settimana**», dice Celleno.

A QUESTO LINK, UNA SELEZIONE DI COSMETICI ANTI-AGE A BASE DI RETINOIDI E INGREDIENTI "RETINOL LIKE"

«Il retinolo si comporta in maniera simil-ormonale, legandosi a recettori specifici su vari tipi cellulari e modulando l'espressione genica affinché le cellule possano differenziarsi e proliferare, mantenendosi così attive e vitali. Inoltre, negli strati superficiali regola la cheratinizzazione, ossia il processo di formazione dello strato corneo, **aiutando così la pelle a rinnovarsi** e a difendersi meglio contro gli agenti esterni. Più in profondità, nel derma, stimola l'attività dei fibroblasti, favorendo così la produzione delle fibre elastiche, del collagene e, indirettamente, anche dell'acido ialuronico. Agisce anche sulle ghiandole sebacee

Leggi anche



**Dalla doppia pulizia alla doppia maschera: le combinazioni e le coppie più efficaci nella skincare**



**Dalla mania per il color ciliegia al trucco rococò: le tendenze beauty 2025 secondo Pinterest**



**10 trucchi per prolungare l'abbronzatura al rientro dalle vacanze**

informazione pubblicitaria



regolandone la secrezione, rimpicciolendo i pori troppo dilatati e **contrastando l'antiestetico effetto lucido**. «Il retinolo è inserito nelle creme viso antietà destinate alle **pelli dai 30 anni in su**, quando occorre iniziare a stimolare i fibroblasti a produrre adeguate quantità di collagene ed elastina e quando cominciano ad evidenziarsi le macchie scure e le rughe più profonde. Ma può essere impiegato **anche prima se la pelle è grassa** e a tendenza acneica», spiega Celleno.

### Donatella Versace, Lohan e Aguilera: il glow up ringiovanisce troppo? La polemica social

/ di Susanna Macchia  
05 Dicembre 2024



Il retinolo è presente anche nelle creme notte del **contorno occhi**, perché rinforza la sottile trama di collagene ed elastina tipica di questa zona, contrastando rughe e zampe di gallina. «È anche un ottimo ingrediente per le maschere, da applicare nei periodi in cui la pelle richiede uno stimolo più importante, per esempio in caso di stress intensi, **iperseborrea, pelle impura o spenta e opaca**», dice l'esperto. Nelle formulazioni di nuova generazione è stato in buona parte bypassato uno dei limiti del retinolo, quello di rendere la **pelle più sensibile ai raggi UV** e quindi al rischio anche di macchiarsi più facilmente, ma dove non diversamente specificato, **miglior usare comunque le formule la sera**. I cosmetici a base di retinolo solitamente hanno un nome che lo chiamano direttamente in causa, quindi è facile individuarli a colpo d'occhio. Nel dubbio, si può leggere l'INCI, dove appare generalmente sotto le diciture **Retinolo, Retinyl palmitate o Linoleateretinolo**.

SKINCARE

### Guida definitiva agli acidi di bellezza: come agiscono e quando usarli

/ di Claudia Bortolato  
17 Maggio 2022



## Retinaldeide o Retinale: usi e per chi vanno bene

A metà strada tra il retinolo e l'acido retinoico si colloca la retinaldeide (o retinale). «Questa forma di vitamina A è praticamente il **precursore dell'acido retinoico**: in pratica, quando viene applicata sulla pelle, richiedendo meno conversioni per trasformarsi nella versione attiva, la retinaldeide risulta **più veloce e più potente nell'azione del retinolo**. Oltre ad avere tutte le proprietà rigeneranti, leviganti, uniformanti e in definitiva antietà del retinolo, ma rafforzate, ha anche un'azione antibatterica piuttosto importante, che la rende particolarmente interessante per le pelli grasse o tendenzialmente acneiche. Può dunque essere un ingrediente d'elezione per trattamenti intensivi e d'urto», dice Celleno.

Nei cosmetici la retinaldeide è presente nelle percentuali dello **0.05-0,1%**, **ma è già attiva intorno allo 0,05%**, migliorando la qualità della pelle - idratazione compresa - mentre in concentrazioni dallo 0,1% agisce anche da antimacchia e **attenua le rughe sottili**. La retinaldeide va **introdotta gradualmente nella skincare routine**, iniziando con le concentrazioni più basse e abbinando una **protezione solare alta** il giorno successivo, poiché rende la pelle più sensibile all'azione degli UV. Se dotata di sistemi di incapsulamento e tecnologie più avanzate, come i liposomi, può essere utilizzata anche dalle cuti delicate, sempre introdotta progressivamente cominciando con due volte - in giorni non successivi - a settimana. Se occorre, per migliorare il comfort cutaneo si possono usare **in associazione prodotti con principi attivi calmanti e idratanti**, come la niacinamide, il bisabololo, la calendula, l'aloe, la malva. Le creme e gli altri cosmetici al retinolo e retinaldeide, comunque, dovrebbero essere utilizzati **con cautela dalle pelli sensibili**, perché tendenzialmente secche e facilmente irritabili.

### Perché per le donne francesi l'acqua micellare è il prodotto più importante della skincare

/ di Martina Manfredi  
15 Novembre 2024



## Acido retinoico: sotto controllo medico

La forma acida della vitamina A è ad **uso medico**, ricade nella normativa dei farmaci e come tale prende il nome di tretinoina. Sotto forma di **peeling ambulatoriale tra gli anni Ottanta e Novanta**, l'acido retinoico/tretinoina ha goduto di un vero e proprio exploit in medicina estetica come rimedio per l'acne, per le rughe e le macchie solari e senili. «Ancor oggi si utilizza, ma in **concentrazioni più controllate rispetto al passato**, per limitarne le reazioni eccessive, come la forte desquamazione, l'eritema, il bruciore, e beneficiare solo del suo notevole effetto rigenerante», osserva Celleno. L'acido retinoico è presente, in minime percentuali, anche in **lozioni e creme mediche** destinate alla cura della pelle iperseborroica o con acne e da applicare a casa, ma sempre sotto controllo specialistico, perché può dare intolleranza e fotosensibilizzazione importanti e inoltre è controindicato in gravidanza.

## Botox paradox: la Gen Z ricorre sempre più alla medicina estetica e per un crudele paradosso dimostra più anni di quelli che ha

/ di Martina Manfredi, foto di Jan Kornstaedt  
07 Ottobre 2024



### Retinol-like: bakuchiol ma non solo. I rimedi naturali

Le formule cosmetiche che contengono retinolo o retinaldeide oggi prevedono tecnologie di incapsulamento che rendono più stabili, meglio tollerate e performanti le molecole e, sempre più spesso, includono anche degli analoghi naturali, così da moltiplicare e completare l'azione anti-invecchiamento, garantendo allo stesso tempo una migliore tollerabilità cutanea. Il **retinol-like di origine naturale più presenzialista in creme e sieri, sia abbinato al retinolo sia da solo, è il bakuchiol**. «Questo principio attivo viene estratto dai semi e dalle foglie della pianta «Babchi», la *Psoralea corylifolia*, originaria dell'Asia orientale, ed è un potente antiossidante che da centinaia di anni viene impiegato nei trattamenti ayurvedici.

### “Notox”: dai massaggi giapponesi al Gua Sha cinese, tutte le alternative naturali al botulino

/ di Martina Manfredi  
01 Ottobre 2024



Tra le sue proprietà più spiccate: **stimola il neocollagene e regola la melanina**, contrastando dunque rughe, lassità e discromie. In più, essendo antinfiammatorio e antibatterico (funziona da reset del microbiota cutaneo), aiuta a **contrastare l'acne**. Tutto producendo **minori effetti collaterali del retinolo**, come esfoliazione e rossore e per questo è ben tollerato anche dalle pelli sensibili. Ma rimane il consiglio di applicarlo preferibilmente la sera», spiega ancora Celleno. Ci sono infine altri derivati vegetali che vengono assimilati al retinolo cosmetico, sebbene con azione più blanda, come gli **estratti dalla Bidens Pilosa** (INCI: *Bidens Pilosa Extract*), una pianta della famiglia delle Asteraceae, originaria del Sud America, e la **Vigna acotifolia** (INCI: *Vigna Acotifolia Seed Extract*), una leguminosa il cui estratto promuove il ricambio cellulare, rivitalizzando la pelle e favorendo un incarnato più levigato e luminoso.

#### Argomenti

trattamenti viso

beauty

tutorial