



RIGENERA LA PELLE CON GLI ANTIOSSIDANTI

In collaborazione con



Tempo stimato di lettura: 4 minuti

Questa breve guida è dedicata a te che pensi di essere troppo giovane per aver bisogno degli antiossidanti ma anche a te che già usi gli antiossidanti ma vuoi approfondire l'argomento e ricevere info utili per un loro uso corretto nella tua skincare.

Sappiamo che il tuo tempo è prezioso per cui abbiamo realizzato una guida essenziale, che si legge in pochi minuti per spiegarti l'importanza degli antiossidanti e perché non puoi fare a meno di inserirli nella tua skincare.

CAPITOLO 1

Ora immaginiamo tu abbia trascorso l'estate appena terminata sdraiata al sole sulla tua spiaggia preferita e ti starai chiedendo *"cosa me ne faccio di una guida agli antiossidanti? Ho applicato la protezione solare tutta l'estate!"*

Hai fatto bene ad applicare la protezione solare (anzi continua a farlo), è fondamentale ma l'spf è un filtro mica lo scudo di Captain America.

Ecco perché serve coadiuvare e rinforzare la sua azione con gli antiossidanti. Soprattutto dopo l'estate che è la stagione in cui, con più ore di luce e con i raggi solari più potenti, l'azione dei radicali liberi aumenta.

Facciamo prima un passo indietro però (in ogni storia c'è sempre un prequel no? 😊)

Chi sono i super nemici della nostra pelle? Più cattivi di Crudelia Demon?



Siamo certi tu abbia già indovinato: **i radicali liberi**

Prodotti dalle cellule del nostro corpo all'atto di produrre energia (e direi che ci fermiamo qui altrimenti più che una guida diventa l'esame di chimica 1) ma anche dal mondo esterno: inquinamento, stili di vita e alimentazione scorretti, stress, fumo ma soprattutto raggi solari che attivano nelle cellule cutanee delle trasmissioni in grado di arrivare fino al DNA (in particolare ai telomeri, piccole porzioni di DNA, protezioni per i cromosomi) e lì...sono cavoli amari!

Già perché i radicali liberi in questo modo generano lo stress ossidativo tra i principali responsabili dell'invecchiamento della nostra pelle. Ecco per **rughe, macchie, perdita di tono, pelle spenta, poco luminosa e imperfezioni varie** ora sai con chi prendertela.

Quando lo stress ossidativo avanza intervengono loro, gli antiossidanti in difesa della nostra pelle.

Insomma un po' come Beppe Bergomi (se preferite una metafora calcistica e siete nat* nei fab '70) a difesa della nazionale 😊 nel mitico mondiale dell'82.

Ecco se ancora non ci credi sotto trovi la foto del nostro co-founder Ubaldo che mostra i segni evidenti di invecchiamento della pelle dovuta a crono e foto invecchiamento.

L'età c'è ovviamente ma rughe, macchie e tutta la compagnia cantante sono dovuti ad una esposizione al sole di anni e anni senza protezione, né antiossidanti né protezione solare.





Ti abbiamo convinto?

Noooooo???? Cosa dobbiamo fare ancora per convincerti?

Non ci resta che sfoderare l'artiglieria pesante e parlarti dei danni del sole sulla pelle.

Già sento la tua obiezione: a me la pelle con l'abbronzatura piace, anzi mi piacerebbe prolungarla un po' di più, non vedo questi danni. **Certo ora non li vedi ma più in là? E quando arriverai all'età del nostro co-founder?**

Intanto pensiamo ad oggi però. Questi sono alcuni dei danni che il sole e l'esposizione solare provocano sulla pelle (alcuni fanno paura lo sappiamo):

- **Distruzione fibre collagene ed elastina (che già a partire dai 20/25 anni si riducono ci mancava anche il sole con i suoi raggi a danneggiarli)**
- **Macchie cutanee**
- **Rughe e lassità cutanee**
- **Pelle ingrigita, spenta che appare invecchiata**
- **Irritazioni, sfoghi cutanei, dermatiti,**
- **bruciature solari:
la pelle si arrossa, si gonfia ed é dolente**
- **Melanomi: il più pericoloso di cancro della pelle che si verifica dalle cellule pigmentate della pelle**
- **Altre malattie della pelle: fotodermatite e orticaria solare**

Ecco quindi che finita l'estate è fondamentale rigenerare la pelle aiutandola a ritrovare il suo equilibrio.

CAPITOLO 2

Ora fatta la premessa tecnica siamo sicuri ti starai chiedendo
“COSA SONO QUESTI ANTIOSSIDANTI?”

Gli **antiossidanti** sono delle **molecole** in grado di **neutralizzare l'azione dannosa dei radicali liberi** rendendoli inoffensivi (legandosi al radicale libero rendendolo stabile).

Gli antiossidanti sono di **2 tipi**:

- **Endogeni** sono quelli prodotti dal nostro corpo (glutazione, superossido dismutasi ad esempio).
- **Esogeni** sono quelli introdotti nell'organismo dall'esterno tramite il cibo o gli integratori (vitamina C, resvatrolo ad esempio). Nel caso della pelle anche attraverso i cosmetici.

Il potere antiossidante è una misura della capacità di un composto di neutralizzare i radicali liberi, che sono molecole instabili che possono danneggiare le cellule e contribuire a diverse malattie.

Esistono diverse misure utilizzate per valutare il potere antiossidante di un composto o di un alimento. Uno dei metodi più comuni è l'indice di attività antiossidante (AAI), che misura la capacità di un campione di contrastare l'ossidazione di un composto di prova in un sistema di laboratorio.

Altri test comunemente utilizzati includono l'indice di ossigeno radicale (ORAC), che misura la capacità di un composto di neutralizzare i radicali liberi dell'ossigeno, e il metodo di assorbimento dei radicali dell'ossigeno (ORAC), che valuta la capacità di un campione di assorbire i radicali liberi prodotti durante la reazione di ossidazione.

Queste misure possono fornire indicazioni sul potenziale antiossidante di un composto, ma è importante notare che il loro significato e la loro rilevanza per la salute umana possono variare.

Definito cosa sono vediamo insieme cosa fanno.

L'azione principale degli antiossidanti è quella di

PREVENIRE

lo stress ossidativo causato dai radicali liberi
(lo abbiamo scritto qualche riga più sù)
e l'invecchiamento cutaneo precoce
(rughe, lassità, perdita di luminosità e di tono).

Effetti questi che, sulla pelle, potrai vedere soprattutto nel medio/lungo termine. Per questo consigliamo di giocare d'anticipo e inserire sin da giovani (a partire dai 25 anni) cosmetici dall'azione antiossidante. Soprattutto se usati in combo con la protezione solare:

Antiossidanti + SPF best combo per vincere la sfida con l'invecchiamento cutaneo precoce ever!

La tua pelle ringrazierà! E tu magari a 60 anni potrai prenderti anche qualche rivincita verso quelle amiche che ti dicevano *"ma cosa usi a fare tutti questi cosmetici, soldi buttati"* sfoderando una pelle dall'incarnato sano, radioso, fresco, luminoso.

Non serve ovviamente arrivare all'età dei tuoi genitori o nonni che siano per vedere gli effetti sulla pelle, alcuni come troverai scritto qualche riga più giù li potrai vedere sin da subito anche nella quotidianità.

Per altri saranno le aziende produttrici stesse, i brand a condividere i risultati dei test eventualmente effettuati sull'efficacia antiossidante dei propri cosmetici.

Ecco se stai pensando *"quindi vale solo per le/i giovani, gli antiossidanti devono usarli solo loro"* sappi che la risposta è un grosso **NO**.

Oltre al fatto che il vecchio detto "Prevenire è meglio che curare" vale per tutte le età quella di prevenire è l'azione fondamentale ma non l'unica svolta dagli antiossidanti.

Antiossidanti possono anche
AGIRE
(sì, parliamo anche di pelli mature).

Nell'uso quotidiano gli antiossidanti nei cosmetici offrono diversi benefici:

- Aiutare a ridurre o attenuare i segni dell'invecchiamento, come le rughe e le macchie scure;
- Migliorare la luminosità della pelle;
- Promuovere la produzione di collagene;
- Proteggere la pelle dai danni ambientali e da aggressioni esterne come l'esposizione ai raggi UV.

Ti pare poco?

Tuttavia, è importante notare che l'efficacia degli antiossidanti può variare a seconda della loro formulazione e concentrazione nel prodotto cosmetico.

Inoltre, gli antiossidanti non possono invertire completamente i danni cutanei esistenti (se gli antiossidanti o i cosmetici in generale potessero far questo sarebbero miracolosi e oramai tutt* sappiamo che non lo sono...vero?) ma possono contribuire a prevenire ulteriori danni e mantenere la pelle in buone condizioni.

Oggi purtroppo gli antiossidanti esogeni non bastano da soli a contrastare lo stress ossidativo per cui per giocare una buona difesa serve assumerli dall'esterno.

Ecco una carrellata di fonti di antiossidanti: agrumi, albicocche, pesche, zucca, peperoni, olio evo, broccoli, frutti di bosco, etc.

E naturalmente il nostro ingrediente chiave: **l'asparagina.**

L'asparago verde possiede infatti un ricco fitocomplesso.

Tra i composti bioattivi troviamo composti fenolici (tra cui flavonoidi come la quercetina), vitamine (acido ascorbico e tocoferolo) e il glutatione (noto antiossidante tripeptidico). Sostanze che svolgono un ruolo protettivo nei confronti di diversi stress ambientali tra cui appunto quello ossidativo.

La letteratura scientifica ha dimostrato come tali molecole possiedano anche un'elevata cross-reattività su cellule animali (es. proprietà antiradicaliche).

Le eccezionali proprietà nutraceutiche contenute nelle molecole dell'asparago agiscono contro la stanchezza della pelle, la perdita di luminosità, la ridotta produzione di collagene e l'ispessimento cutaneo.

L'Asparagina
il nostro segreto



CAPITOLO 3

Siamo sicuri che ora ti starai chiedendo ma alla nostra pelle bastano gli antiossidanti già prodotti dal corpo o assunti con gli alimenti?

NO, altrimenti non saremmo arrivati da te con la nostra guida.

Ti abbiamo detto che oltre ad essere prodotti dal nostro organismo gli antiossidanti possono essere assunti con gli alimenti.

Però...perché in ogni storia che si rispetti c'è un però...gli antiossidanti sono molecole delicate che possono deteriorarsi o alterarsi con il calore (la cottura ad esempio) o con i processi digestivi.

Per questo è importante inserire prodotti antiossidanti che agiscano localmente sulla pelle nella propria skincare.

I principali antiossidanti:

- Glutathione
- Superossido dismutasi
- Vitamina C
- Vitamina E
- Acido Ferulico
- Polifenoli
- Flavonoidi
- Resveratrolo
- Retinolo (vitamina A)
- Coenzima Q10
- Licopene

Forse i due antiossidanti più famosi tra quelli contenuti in questa lista sono la vitamina C ed il retinolo.

Di Vitamina C ne abbiamo ampiamente parlato in un articolo del nostro blog che [ti rimettiamo qui così puoi consultarlo.](#)

Qui in pillole possiamo dirti che è una meravigliosa vitamina per:

- prevenire e agire sul photoaging
- illuminare l'incarnato
- stimolare la sintesi di collagene

Che non è fotosensibilizzante (quindi si può usarla anche in estate) ma piuttosto fotosensibile (quindi si deteriora se troppo esposta a contatto diretto con il sole) lo abbiamo chiarito una volta per tutte nel caso ce ne fosse ancora bisogno.

La vitamina C però ha 2 difetti:

- 1) soprattutto nella sua forma pura acido ascorbico è molto instabile e può deteriorarsi
- 2) può dare fastidio alle pelli sensibili. In questo caso sarebbe meglio utilizzare un derivato stabile della vitamina C piuttosto che la sua forma pura come ad esempio l'ascorbyl tetraisopalmitate.

COME USARLI?

Vitamina C, glutathione, vitamina E ad esempio puoi utilizzarli al mattino prima di applicare un filtro solare (che va messo anche d'inverno). Un siero andrà benissimo ad esempio.

Questo aiuterà la tua pelle a ritrovare luminosità, ad avere un aspetto fresco e riposato. Oltre che ovviamente a svolgere quell'azione sui radicali liberi e lo stress ossidativo di cui abbiamo parlato sopra.

Un uso che va bene sia nel caso in cui la tua giornata lavorativa si svolga prevalentemente al chiuso in ufficio davanti allo schermo del computer; sia nel caso in cui si svolga prevalentemente all'aperto quindi con un'esposizione prolungata per diverse ore consecutive ai raggi solari.

Il retinolo (o uno dei suoi derivati come retinyl palmitate, retinyl acetate, etc) invece è preferibile utilizzarlo la sera.

Occhio perché il retinolo può dare secchezza, per cui il nostro consiglio è quello di utilizzarlo sempre in abbinamento a un buon prodotto idratante, magari contenente acido ialuronico e altri attivi lenitivi e calmanti. Da questo punto di vista in base anche all'esperienza di alcune nostre clienti ci sentiamo di consigliarti l'abbinamento retinolo e la nostra crema Velveting, che contiene appunto un pool di attivi idratanti e lenitivi/calmanti in grado di agire anche sui rossori della pelle (come acido ialuronico, burro di karitè, allantonia, couperine).

Nel caso in cui tu sia alle prime armi con il retinolo ti consigliamo di introdurlo gradualmente quindi due sere a settimana per le prime due settimane e poi dalla terza settimana in poi utilizzarlo a giorni alterni. Nel caso in cui la tua pelle risponda positivamente potrai allora integrarlo nella tua routine con la raccomandazione di utilizzare sempre la protezione solare al mattino (lui sì non va molto d'accordo con il sole).

Con quali altri attivi posso abbinarli?

Anzitutto non è detto che il prodotto che tu stia utilizzando contenga solo ed esclusivamente antiossidanti ma magari come avviene ad esempio per i prodotti Eubi già in formula saranno stati fatti abbinamenti con altri attivi idratanti o lenitivi ad esempio.

Ad ogni modo tra le nostre combo preferite sono:

- **Vitamina C + E + acido ferulico**
- **Vitamina C o glutathione + acido ialuronico + pantenolo**
- **Retinolo + acido ialuronico + pantenolo**

Ora già immaginiamo cosa stai per dirci *“che hai una pelle sensibile che non va molto d'accordo con questi due attivi”*.

Non preoccuparti non sei l'unica, infatti noi di EUBI abbiamo pensato proprio a te. EUBI infatti è dermatologicamente testata proprio per le pelli sensibili.

In questo caso una buona mossa è quella di preferire i derivati come quelli citati prima ad esempio, al posto delle forme pure di vitamina C e retinolo. Come pure di prediligere formule che contengono una percentuale adatta anche alle pelli sensibili di questi attivi.

Come riconoscerle?

In un modo molto semplice verificare sempre che quei prodotti siamo stati dermatologicamente testati su pelli sensibili.

TIPS PER TE



Fai attenzione a chiudere sempre correttamente il flacone del tuo cosmetico antiossidante eviterai in questo modo che il prodotto all'interno possa ossidarsi a contatto con l'ossigeno, con l'aria

TIPS PER TE



Conserva il cosmetico antiossidante in un luogo fresco e asciutto lontano, a riparo da fonti di luce e calore (ecco diciamo che il bagno con i suoi vapori l'umidità etc non è proprio il luogo ideale).



Occhio al PAO, ovvero il periodo in cui puoi utilizzare il cosmetico in maniera sicura dopo l'apertura. Indicato sulle confezioni o sulle scatole con il simbolo di un vasetto aperto e l'indicazione di un numero.

Generalmente questo tipo di prodotti hanno un PAO molto ravvicinato.

Se hai timore che possa essersi rovinato nel caso in cui il cosmetico abbia cambiato colore o odore vorrà dire che si è rovinato per cui non ti resterà che gettarlo via.

Come terminare questa guida sugli antiossidanti se non con una notizia che riguarda il potere antiossidante del siero Poignant e della crema Velveting?

Entrambi sono stati sottoposti a test in vitro per l'efficacia antiossidante, condotti da un laboratorio esterno indipendente.

Con il risultato che entrambi mostrano attività antiossidante infatti inibiscono il rilascio di ROS indotto da menadione in cheratociti umani.

Grazie del tempo che ci hai dedicato



EUBI È...



Certificata vegana



Dermatologicamente
testata su pelli
sensibili



Testata al
nickel



Siero e Crema sono
testati in vitro per
l'attività antiossidante



Il siero è
oftalmologicamente
testato

www.eubiskincare.com

eubi

Born in Maremma

www.eubiskincare.com

