



BEAUTY STAR
Meghan e Kate: i beauty look dopo il parto a confronto



BEAUTY STAR
Deva Cassel, in uno spot come modella, è bella come mamma e papà



BEAUTY STAR
Meghan: il beauty look super luminoso post parto



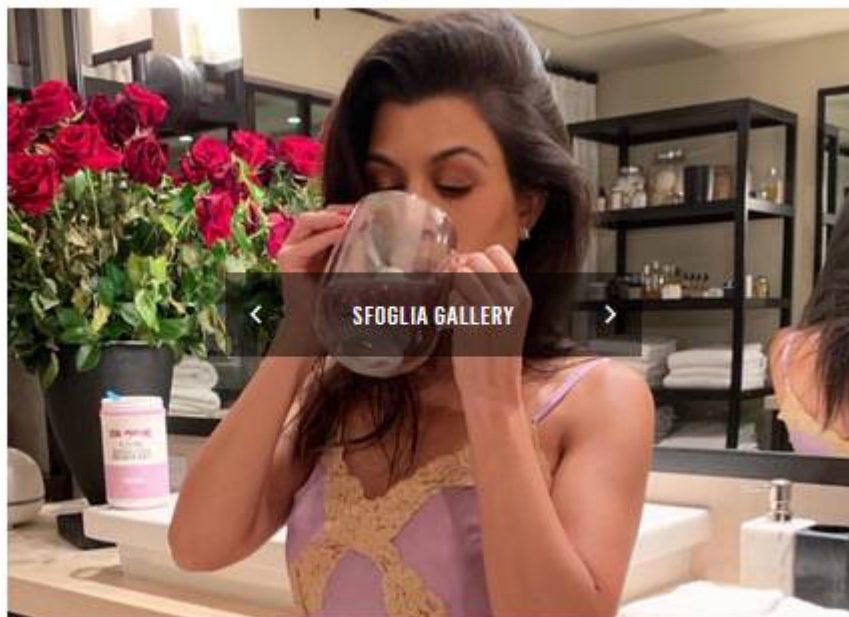
CAPELLI
Meghan Markle post parto: con le beach waves è una di noi

BEAUTY · VISO E CORPO

Retinolo da bere, funziona più di una crema?

03 MAGGIO 2019

di ELEONORA NEGRI



Si dice che renda la pelle più liscia, compatta e luminosa dopo solo quindici giorni. Ma è possibile che una bevanda al retinolo possa fare tutto questo?

Dopo il boom del collagene da bere (che piace tanto a [Kourtney Kardashian](#)), ora è il momento del drink al retinolo, un potente antiossidante che migliora la qualità della pelle. È stato lanciato sul mercato con il nome di *+retinolo* dalla Dirty Lemon, un'azienda americana che fabbrica bevande multivitaminiche. Ogni succo contiene 15 calorie, copre il fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina A e pare che i suoi effetti anti-age si manifestino già dopo quindici giorni. Ma può una bevanda migliorare davvero la qualità della pelle?

«Il retinolo deve essere convertito in acido retinoico per esercitare il suo effetto sulla pelle», spiega **Sergio Noviello, medico estetico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica** «sia che venga applicato per via topica o ingerito, la conversione ad acido retinoico è lo step principale.

Ingerendo gli "esteri" del retinolo, cioè i composti organici specifici, si bypassano gli step intermedi della conversione della vitamina A, e questo agevola il corpo nel suo utilizzo. **Non ci sono studi, però, che comparino l'efficacia del retinolo ingerito rispetto alla sua applicazione topica**, né quanto tempo impieghino i risultati a manifestarsi anche se le società produttrici di bevande a base di retinolo affermano che ci vogliono circa un paio di settimane per vedere qualche risultato».

Sostituendo il trattamento con la bevanda, non si rischia di avere poco controllo sull'assunzione di Vitamina A?

«Il rischio c'è in effetti. La Vitamina A è una sostanza liposolubile e non idrosolubile. **Questo vuol dire che si trova disciolta nella parte grassa degli alimenti in cui è contenuta**. Se ne assumiamo quantità eccessive rispetto al nostro fabbisogno, si accumula come riserva nel fegato, non venendo eliminata attraverso le urine. Gli eccessi potrebbero portare a cefalee, vomito, diarrea, secchezza cutanea, perdita dei capelli e naturalmente ingrossamento di fegato e milza. **Inoltre, l'assunzione in gravidanza o durante l'allattamento non è consigliata**».

Quali sono, invece, i vantaggi di trattare la pelle solo con una crema al retinolo?

«I vantaggi di un'applicazione topica **sono quelli di applicare il principio attivo solo nella zona di interesse in modo tale da avere una maggior concentrazione locale**. Il retinolo stimola l'attività dei fibroblasti e quindi la successiva produzione di collagene, migliora la circolazione e l'ossigenazione della pelle, crea un'esfoliazione che può essere sfruttata come peeling per indurre un rinnovamento cutaneo, migliorare la texture cutanea ed eliminare le macchie più superficiali».

Quanto influisce il retinolo sulla formazione delle macchie?

«Parecchio. Il retinolo è **fotosensibilizzante**, questo vuol dire che è capace di acuire la sensibilità della pelle alla luce del sole e, paradossalmente, assorbendo l'energia che viene trasmessa dalla luce, la aumenta e la amplifica, incrementando la produzione dei radicali liberi. Mettere una crema o un prodotto a base di retinolo (sul mercato oggi si trovano anche molti prodotti make-up che lo contengono, come rossetti o fondotinta) **ed esporsi al sole, può far correre il rischio di avere arrossamenti cutanei**, o anche irritazioni e allergie, indipendentemente dall'accompagnare o meno questo tipo di prodotti ad un fattore di protezione solare. Dunque, soprattutto in estate, è meglio **usare i prodotti a base di retinolo la sera**».