

Ácido ascórbico

Naturaleza del ácido ascórbico

El ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble esencial para el ser humano.

Se obtiene de forma natural a través de alimentos como frutas o verduras.

¿Cuánta vitamina C se necesita?

Etapa de la vida	Cantidad oral diaria recomendada
Bebés	40-50mg
Niños	15-45mg
Adolescentes	65-75mg
Adultos (hombres)	90mg
Adultos (mujeres)	75mg
Embarazadas	85mg

Cosmética



Usos del ácido ascórbico

El **ácido ascórbico** (vitamina C), además de ser muy usado en cosmética, se usa también como suplemento dietético cuando la cantidad de ácido ascórbico en la dieta no es suficiente.

Las personas con mayor riesgo de deficiencia de ácido ascórbico son aquellas que tienen una variedad limitada de alimentos en su dieta o que tienen problemas de malabsorción intestinal por cáncer o enfermedad renal. El ácido ascórbico también se usa para prevenir y tratar el escorbuto (una enfermedad debido a la falta de vitamina C en el cuerpo).

Este ácido, pertenece al grupo de los antioxidantes. El cuerpo lo necesita para ayudar a la cicatrización de las heridas, mejorar la absorción de hierro de los alimentos vegetales y apoyar el sistema inmunológico. Actúa como un antioxidante para proteger sus células contra los radicales libres, que pueden ser un factor contribuyente a las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades.

Fotoenvejecimiento y fotodaño

Para combatir los efectos de la UVR, la industria cosmética ha invertido mucho tiempo y dinero en investigar y crear formulaciones que contienen ácido ascórbico (vitamina C).

Esta vitamina es eficaz para combatir radicales libres, además de tener una acción despigmentante sobre las manchas de la edad y actuar en la protección y estimulación de la síntesis de proteínas estructurales de la piel (colágeno y elastina) responsables de la firmeza y elasticidad. De esta forma, la vitamina C en la piel protege de los daños causados por la radiación solar, proporcionando foto protección.

Propiedades del ácido ascórbico para la piel

Unifica el tono de la piel

Atenúa arrugas, gracias a la síntesis de colágeno y elastina

Aumenta la elastina cutánea

Mejora la firmeza

Previene el foto envejecimiento, proporciona foto protección

Tiene acción despigmentante sobre manchas oscuras

Referencias

1. Almeida, M. M. D. (2008). Determinação e quantificação das vitaminas C e E associadas em produtos cosméticos (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
2. Capitani, R. D., Mercúrio, D. G., Camargo Júnior, F. B. D., & Campos, P. M. (2013). Estabilidade e eficácia clínica de formulações cosméticas hidratantes contendo Vitaminas C e E.
3. Castaño Amores, C., & Hernández Benavides, P. J. (2018). Activos antioxidantes en la formulación de productos cosméticos anti-envejecimiento. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 59(2), 77-84.
4. COSSETIM, T. D. L., PORTELA, T. M., & MACHADO, M. USO DE VITAMINA C EM COSMÉTICOS.

Farma- Química Sur SL

C/ Carlo Goldoni, 32 Polígono Industrial
Guadalhorce – Málaga 29004 España · Teléfono:
952 240 988 · Fax: 952 242 585 · e-Mail:
farmaquimicasur@farmaquimicasur.com