



Corso di Cosmetologia

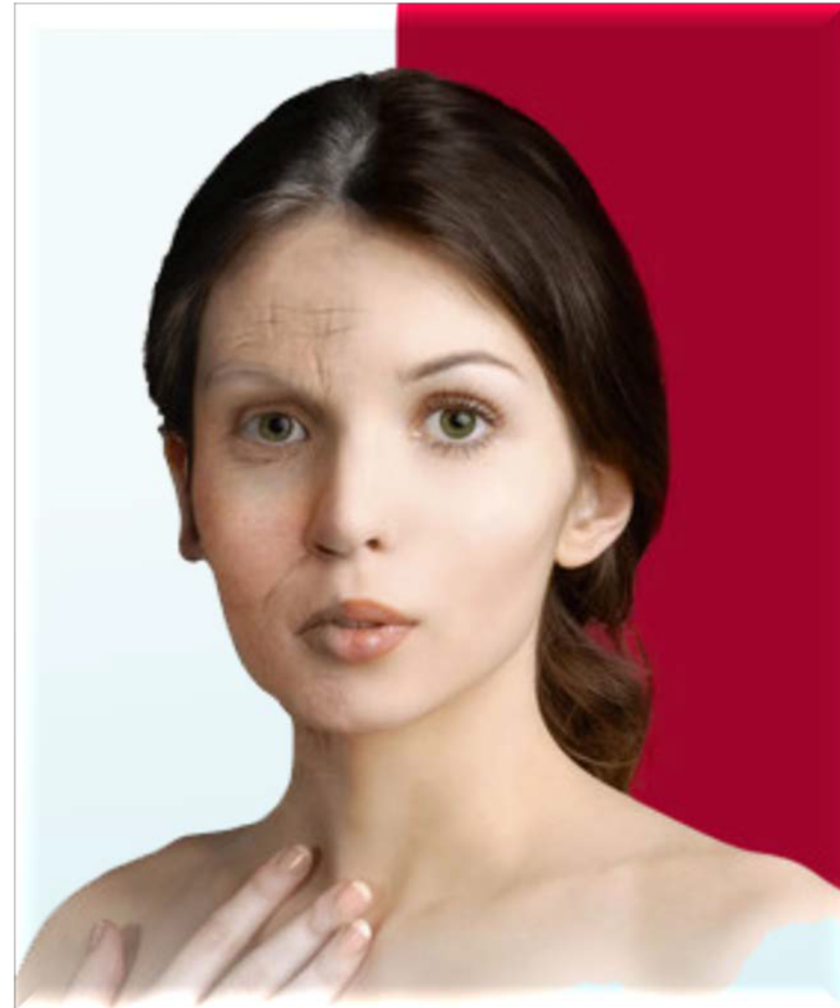
COSMECEUTICA VITAMINE

COSMECEUTICA

La **COSMECEUTICA** rappresenta un *connubio tra prodotti cosmetici e farmaceutici*.

L'*applicazione* dei cosmetici e Cosmeceutici è la medesima, ma questi ultimi contengono *ingredienti che influenzano la funzione biologica della pelle*, migliorando l'aspetto e fornendo le sostanze nutritive necessarie per la salute della pelle.

La Cosmeceutica ha la più rapida crescita commerciale nel segmento del naturale e settore della cura personale.



COSMECEUTICA

DIFFERENZA TRA COSMOCEUTICA E COSMETICI

- ❖ I prodotti **cosmetici non causano alla pelle alcun cambiamento** della realtà, mentre invece **i Cosmeceutici lo fanno in meglio.**
- ❖ I **Cosmetici non penetrano la pelle e non posseggono principi attivi.** I Cosmetici possono aggiungere solo umidità e **aiutano la pelle** solo in un temporaneo miglioramento estetico.
- ❖ La **Cosmeceutica fa veramente cambiare la vostra pelle** per il meglio e la pelle, trasformandosi, diviene più sana e più giovane.



COSMECEUTICA

COSMECEUTICA E DERMOCEUTICA

Sono dei **nomi sinonimi** ed in tutti i casi non esiste una regolamentazione specifica e sono tutti prodotti **commercializzati nel settore della cosmetica e non vengono classificati tra i farmaci**, né in Europa e neanche la FDA americana ha mai approvato i cosmeceutici come dei farmaci.



VITAMINE

VITAMINA = **AMMINA DELLA VITA**; con questo nome lo scienziato polacco Casimir Funk identificò, nel 1912, un nuovo composto organico essenziale alla vita dell'uomo. Di lì a poco furono identificate nuove vitamine, fino ad arrivare alle 13 tuttora conosciute.



VITAMINE

A partire dagli anni '30 l'uomo iniziò a *riprodurre in laboratorio vitamine di origine sintetica*, del tutto simili a quelle presenti in natura.

Questa classe di sostanze, indispensabili alla vita, rientra nella categoria dei **MICRONUTRIENTI**. Sono infatti necessarie *piccolissime quantità di vitamine*, (nell'ordine dei *milligrammi* o addirittura dei *microgrammi*) per soddisfare le richieste biologiche dell'organismo.



VITAMINE

Tuttavia, sebbene alcune di esse siano **prodotte autonomamente** dal nostro corpo (vedi ad esempio la **vitamina D**), la maggior parte delle vitamine dev'essere **necessariamente introdotta attraverso l'alimentazione**. Le quantità prodotte sono infatti irrisorie e generalmente insufficienti per coprire i reali fabbisogni dell'organismo; **le piante, invece, riescono a produrle autonomamente ed è per questo motivo che gli alimenti di origine vegetale rappresentano la risorsa vitaminica più importante per l'uomo.**



VITAMINE

Quali sono le **vitamine per la pelle**?

Gruppo B



fegato, pollo,
frutta secca, uova,

Vitamina A



frutta e verdura
di colore
giallo-arancio

Vitamina C



agrumi, fragole,
cavoli

Vitamina D



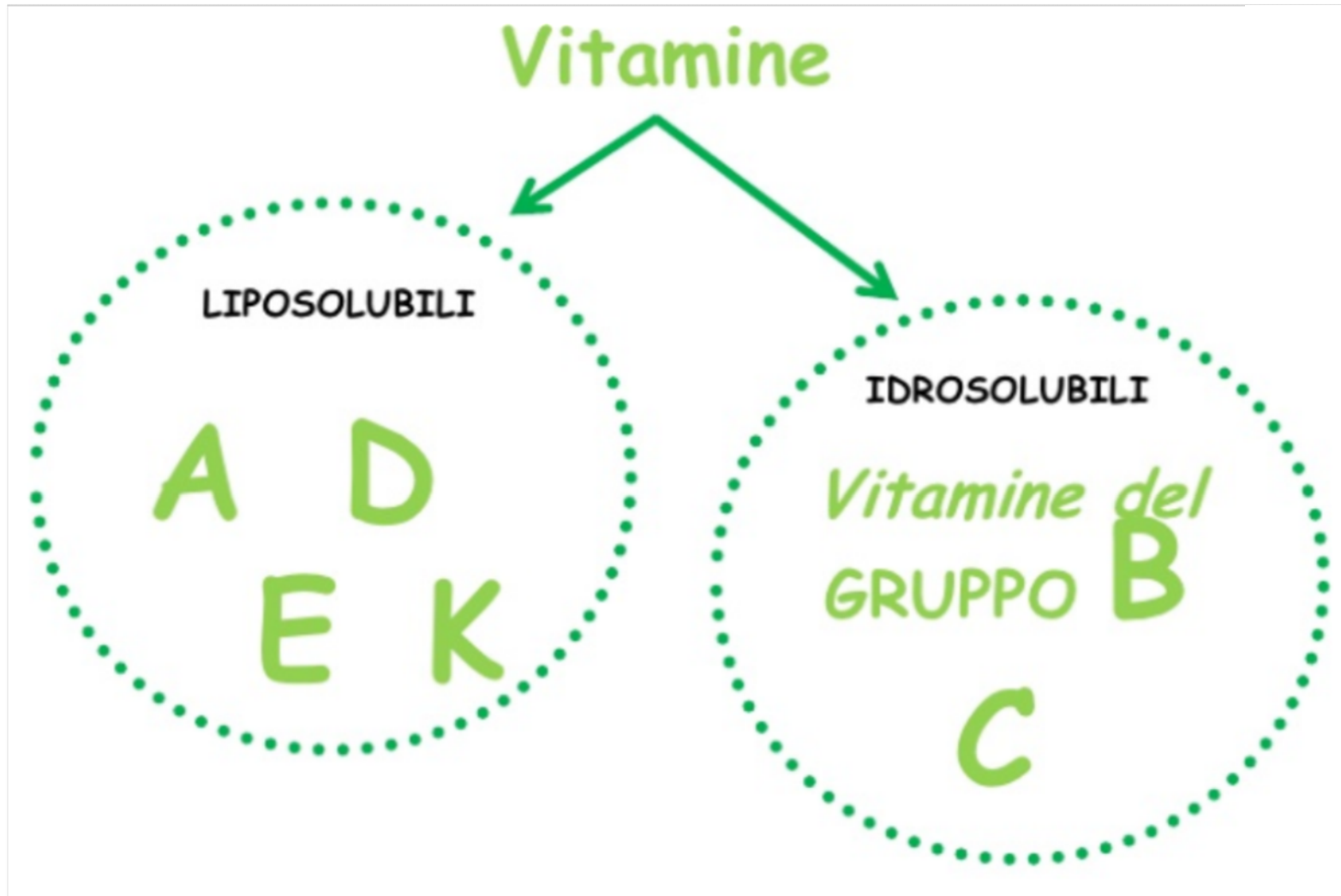
pesce, uova,
formaggi

Vitamina E



oli vegetali, frutta
secca

VITAMINE



VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI

- ❖ **VITAMINA A** deriva da un precursore, il **BETA CAROTENE**, una *provitamina* che viene trasformata dall'organismo, a sua volta precorritrice del retinale, gruppo che assorbe la luce nei pigmenti visivi. E' essenziale:
 - per le cellule epiteliali;
 - per la crescita dello scheletro e dei denti;
 - per la normale maturazione sessuale dell'adolescente;
 - la fertilità dell'adulto;
 - inoltre, aumenta la difesa dalle infezioni.

La vitamina A è più attiva in presenza di **vitamine C** ed **E**. Il beta carotene inoltre **protegge da un'eccessiva esposizione solare** e **possiede attività antiossidante**; viene trasformato in vitamina A in base alle necessità dell'organismo, che elimina la sostanza presente in eccesso.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA A



Migliora l'idratazione: incrementando la produzione di alcune molecole chiamate glicosamminoglicani (GAG), le quali si legano a quelle dell'acqua a livello cutaneo, mantiene la pelle sempre idratata.



Favorisce l'elasticità: producendo una quantità maggiore di collagene, la proteina responsabile della tonicità cellulare, fa sì che la pelle si mantenga elastica.
















Stimola la rigenerazione delle cellule cutanee: aumentando lo spessore del derma, così da agevolare il distacco delle cellule morte e la loro sostituzione con le nuove, rende la pelle più resistente e tonica e al contempo la fa apparire sempre giovane.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA A

Alimenti ricchi di **vitamina A** ($\mu\text{g}/100\text{g}$)

				Albicocca 360 μg Burro 930 μg Fegato 16000 μg Peperoncini 824 μg
				Olio di fegato di merluzzo 18000 μg Pomodoro 610 μg Fontina 420 μg Mango 533 μg
				Spinaci 485 μg Peperoni 424 μg Zucca 580 μg Uova 640 μg
				Carote 1100 μg Latte 75 μg Melone 189 μg Prezzemolo 943 μg

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA D

- ❖ **VITAMINE D**, definite *antirachitiche*, rappresentano un gruppo di vitamine costituito da:
 - D2 o ergocalciferolo;
 - D3 o colecalciferolo;
 - D4 o diidrocalciferolo.

Le vitamine D2, D3 vengono prodotte a livello della cute per azione dei raggi ultravioletti sulle provitamine di origine vegetale e di origine animale.

La vitamina D viene trasformata a livello renale in ormone-vitamina D che regola il metabolismo di calcio e fosforo interagendo con paratormone e calcitonina per la calcificazione ossea.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINE D



Psoriasi, poiché evita che le cellule della pelle si riproducano troppo in fretta.



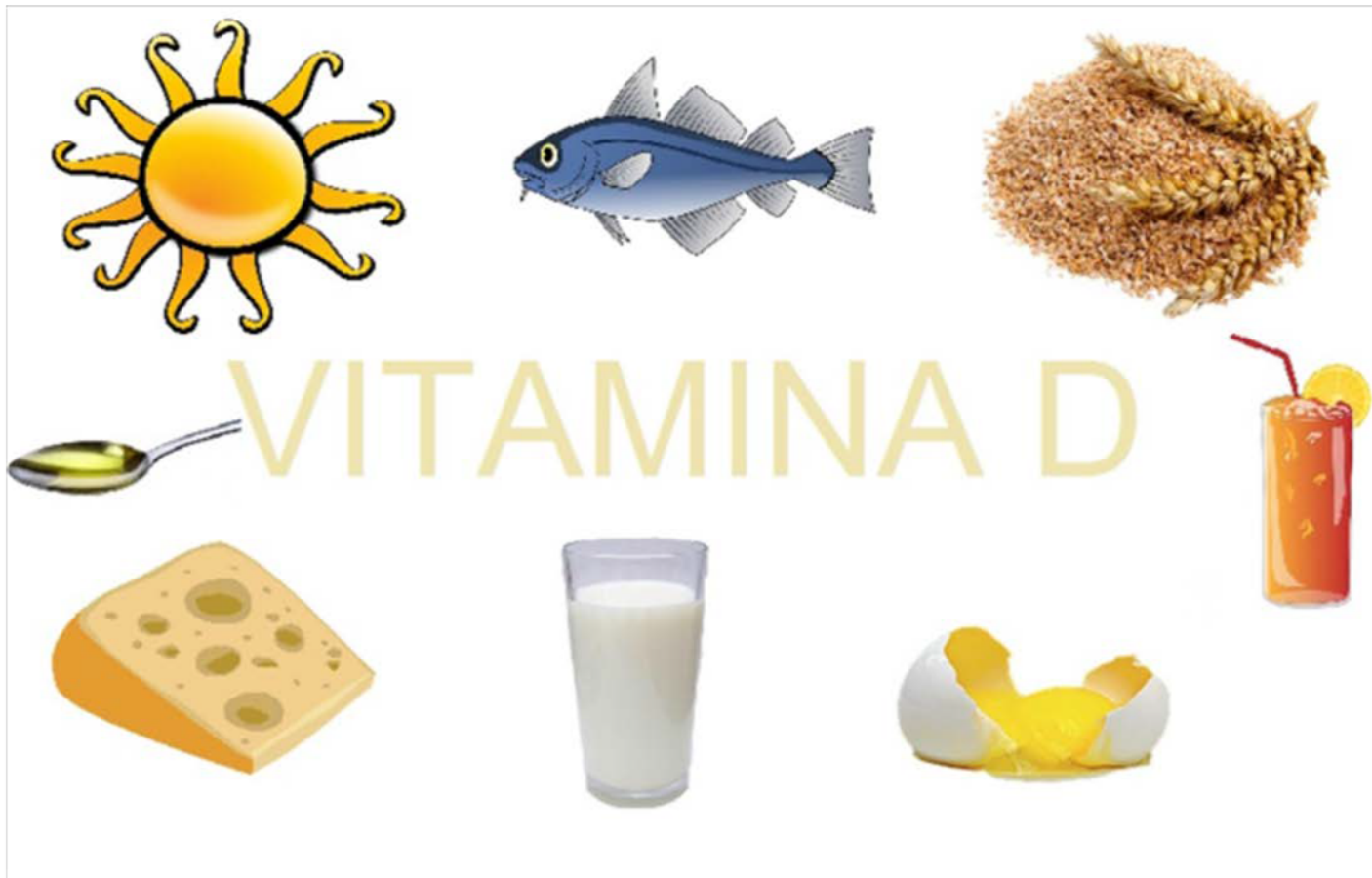
Pelle secca e rugosa, in quanto mantiene il giusto equilibrio tra i tessuti cutanei.



Dermatite atopica, in quanto regola la produzione di proteine che proteggono la cute dagli agenti esterni.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA D



VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA E

- ❖ **VITAMINA E** (tocoferolo) è considerata la **vitamina antiossidante** per eccellenza, soprattutto **nel metabolismo degli acidi grassi insaturi**. La sua attività antiossidante è rinforzata dalla presenza contemporanea di vitamina C, glutathione e selenio.



VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA E



Contrastare l'invecchiamento cutaneo soprattutto durante la menopausa, quando la carenza fisiologica di estrogeni rende la pelle meno elastica e più predisposta ad invecchiare.



Prevenire le macchie cutanee e i danni causati dai raggi UV, in quanto è capace di assorbire la loro lunghezza d'onda e di limitarne quindi l'impatto sulla pelle.



Trattare arrossamenti cutanei ed eritemi solari, ristabilendo la corretta idratazione e svolgendo un'azione lenitiva sulla pelle.



Combattere il processo di perossidazione lipidica, mediante il quale i lipidi delle membrane cellulari vengono ossidati e di conseguenza danneggiati a causa dei radicali liberi.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA E



Ridurre (ma anche prevenire) le **smagliature** e le **cicatrici** cutanee.



Favorire la cicatrizzazione, in particolare nel trattamento delle ulcere cutanee.



Attenuare la sintomatologia dolorosa e l'arrossamento derivanti dalle **punture di insetto**.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA E

Gli oli vegetali, in particolare l'olio di arachidi, di soia, di palma, di mandorle e di girasole.

Il germe di grano e l'olio da esso ricavato.

La frutta secca, come noci, nocciole, mandorle, arachidi.


Alcune **verdure a foglia verde** come crescione, spinaci, asparagi e broccoli.

Le uova, le farine integrali e i ceci.

VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI - VITAMINA E

Alimenti ricchi di **vitamina E** (mg/100g)

				Olio germe grano 150 mg Olio di girasole 40 mg Olio di mais 35 mg Mandorle 26 mg
				Olio di oliva 15 mg Olio di arachidi 14 mg Arachidi 8,5 mg Olive 3,8 mg
				Spinaci 3,5 mg Ceci 2 mg Broccoli 1,5 mg Pomodoro 1,4 mg
				Pane integrale 1,5 mg Kiwi 1,4 mg Mirtilli 1,2 mg Riso integrale 1,2 mg

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B2

La vitamina B2: svolge un'efficace attività antiossidante contrastando l'azione dannosa dei radicali liberi sul DNA e sulle cellule in generale. Perciò aiuta a contrastare i fenomeni di invecchiamento cutaneo e mantiene in salute anche i capelli. Può essere utilizzata nel trattamento di patologie cutanee, quali eczema e acne, e in tutti i casi di pelle secca.

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B2



VITAMINE

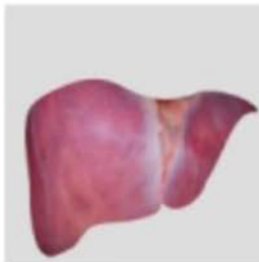
VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B3.

La vitamina B3: ha un duplice ruolo in questo ambito, poiché da un lato è il precursore per la formazione di molecole antiossidanti, quindi agisce contro i radicali liberi, dall'altro stimola la sintesi di alcuni componenti lipidici della cute (ceramidi, colesterolo, sfingolipidi e acidi grassi liberi) e di altri elastici, come il collagene. Grazie a ciò contrasta l'invecchiamento cutaneo e contribuisce a mantenere la pelle elastica, idratata e resistente. Se applicata direttamente a livello cutaneo, è utile sia contro la pelle secca che in caso di macchie iperpigmentate, grazie alla sua capacità di impedire il trasferimento della melanina (il principale pigmento cutaneo) dalle cellule che la producono, i melanociti, alle cellule cutanee, i cheratinociti.

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B3:

Alimenti ricchi di **vitamina B3** (mg/100g)



Fegato 14,5 mg

Arachidi 14 mg

Pollo 11,6 mg

lievito 11,2 mg



Tonno 10 mg

Caffè tostato 10 mg

Frumento 5,7 mg

Peperoncini 3 mg



Fagioli 3 mg

Albicocche 3,6 mg

Carote 0,7 mg

Banane 0,7 mg

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B5.

La vitamina B5: è fondamentale per l'idratazione cutanea, infatti spesso è contenuta in creme e preparazioni cosmetiche idratanti. Inoltre, ha un'azione rigenerante nei confronti delle cellule cutanee. Può essere utilizzata per il trattamento di ruvidità cutanee, pelle secca e desquamata, irritazioni della cute, smagliature ed ulcere cutanee.

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B5

Alimenti ricchi di **vitamina B5** ($\mu\text{g}/100\text{g}$)

			Lievito di birra 6 mg Fegato 3 mg Rene 1,9 mg
			Crusca di frumento 1,45 mg Farina semi di sesa 1,38 mg
			Farina di grano saraceno 0,725 mg Semi di girasole 0,7 mg
			Semi di soia 0,85 mg Piselli secchi 1 mg Arachidi 1,40 mg Uova 0,80 mg Aragosta 0,625 mg

VITAMINE

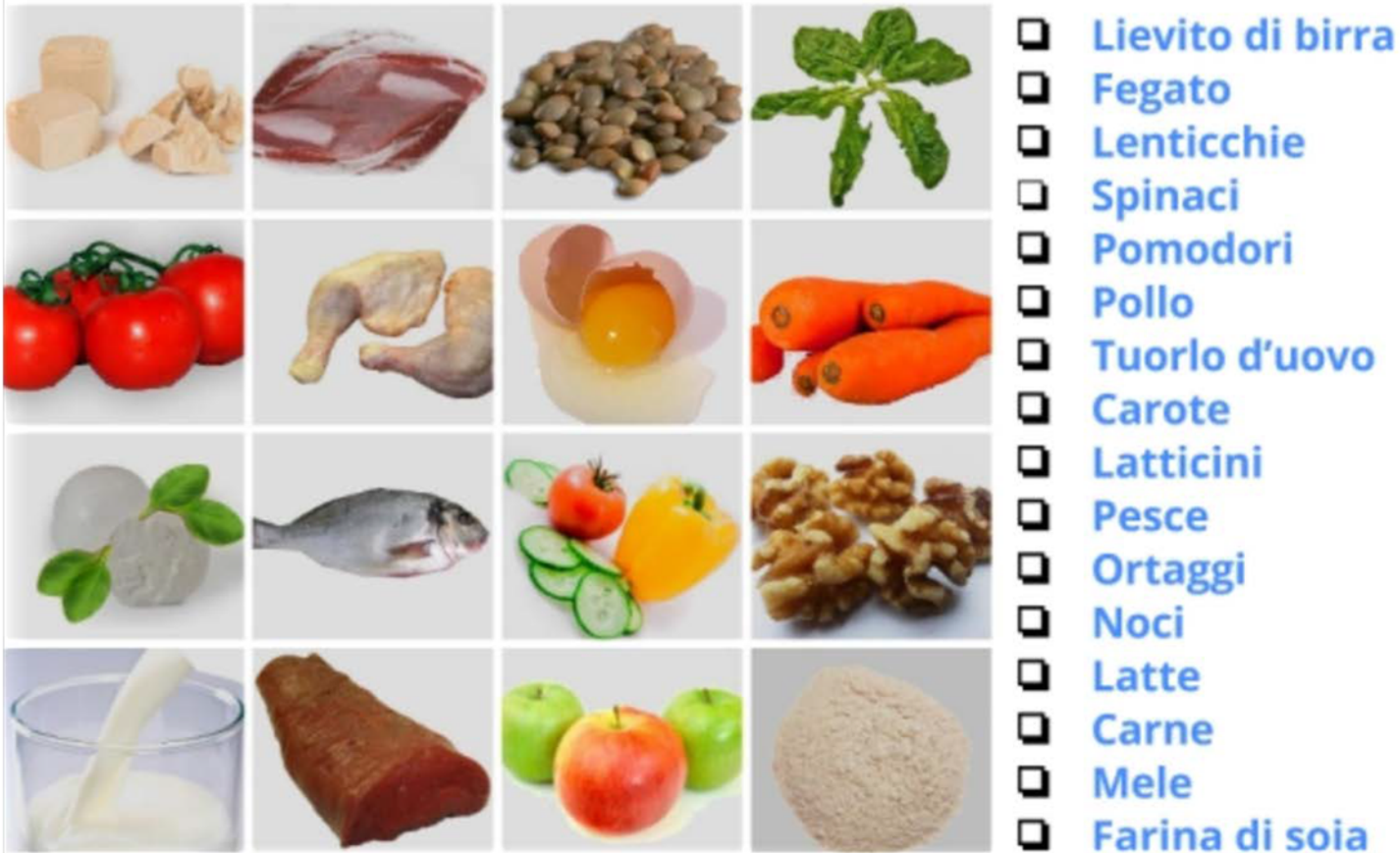
VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B8

La vitamina B8: è indispensabile per la produzione di tutti gli acidi grassi dell'organismo, compresi quelli della pelle, che servono a mantenere la cute idratata. Si può utilizzare per il trattamento della crosta lattea nei neonati, delle dermatiti, in particolare quella seborroica, ed anche per i problemi del cuoio capelluto come ad esempio un principio di calvizie.

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA B8 o H

Alimenti ricchi di **vitamina H**



VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA C

- ❖ **VITAMINA C** o **acido ascorbico**, deve il suo nome alla capacità di **curare lo scorbuto**, malattia che **colpiva soprattutto equipaggi di navi che per tempi lunghi non riuscivano ad approvvigionarsi di vegetali freschi**. La vitamina C è un agente riducente nelle reazioni di idrossilazione, come nella conversione di prolina del collagene ad idrossiprolina. E' **coadiuvante nella incorporazione del ferro nella ferritina** (anemia). E' un **agente antiossidante** che agisce **in sinergia con le vitamine A ed E, con il selenio; stimola le difese immunitarie**; migliora **l'integrità delle pareti capillari**; riduce i danni da nitriti e nitrati presenti nei conservanti alimentari, abbassando il rischio di formazione di nitrosamine potenzialmente cancerogene.



VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA C



Rafforza il sistema immunitario, grazie alla sua capacità immunostimolante, ed in questo modo previene la formazione di infezioni cutanee.



Contrasta l'azione dei radicali liberi (è un potente antiossidante), prevenendone i danni e l'invecchiamento cutaneo, perciò può tornare molto utile alle donne in menopausa..



Contribuisce a mantenere la pelle elastica, riducendo il fisiologico rilassamento che avviene con l'avanzare dell'età, Sembra, infatti, che la vitamina C partecipi ai processi di formazione del collagene, facendo sì che questo mantenga un'adeguata densità e sorregga la struttura cutanea nel modo più appropriato.



Ha un'attività schiarente, grazie alla sua capacità di inibire la sintesi di tirosina, uno dei precursori della melanina.

VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA C



VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI - VITAMINA C

La **frutta**, tra cui gli agrumi (limoni, arance e pompelmi), le fragole, i kiwi, l'uva e i ribes.

Le **verdure** come i peperoni, la rucola, le foglie di rapa, i cavoletti di Bruxelles, gli spinaci, i broccoli e il radicchio verde.

Alcune **spezie** ed erbe aromatiche come peperoncino rosso e verde, timo, prezzemolo e aneto.

Alcuni **alimenti di origine animale**, in particolare le frattaglie di bovino come milza e polmone (seppure in quantità minime).

VITAMINE

ECCESSO E CARENZA VITAMINICA



Vitamina A: un suo eccesso nell'organismo può provocare **perdita di capelli e colorazione giallognola della pelle**; la sua carenza, invece, può causare desquamazione cutanea e fragilità di unghie e capelli.



Vitamina B2: in caso di carenza possono insorgere a livello cutaneo **spaccature, dermatiti, eczemi, desquamazioni**. Come già accennato, non sono attestati disturbi da eccessi di questo micronutriente.



Vitamina B3: mentre una sua eccessiva assunzione è considerata praticamente innocua, se vi è carenza può manifestarsi a livello cutaneo una minore resistenza agli agenti patogeni, con il conseguente sviluppo di **infezioni ed eruzioni**.

VITAMINE

ECCESSO E CARENZA VITAMINICA

Vitamina B5: una sua carenza può provocare problemi cutanei quali **disidratazione e secchezza**; al contrario, in caso di eccesso, generalmente non c'è nulla di cui preoccuparsi.

Vitamina B8: una sua carenza può far insorgere **dermatiti, irritazioni cutanee, pelle secca e perdita di capelli**; nessun rischio, invece, se ne viene constatata una presenza eccessiva.

Vitamina C: quando vi è carenza, la **pelle** può diventare **secca, sottile**, tendente a spaccarsi e possono insorgere **macchie cutanee**. Poiché è idrosolubile, non può verificarsi un suo accumulo eccessivo nell'organismo.

VITAMINE

ECCESSO E CARENZA VITAMINICA



Vitamina D: la sua carenza può predisporre la pelle alle **infezioni**, rendendola anche pallida e tendente a spaccarsi. Sono noti, inoltre, fenomeni relativi ad un suo sovradosaggio, come per esempio la calcificazione dei tessuti molli.



Vitamina E: una sua carenza provoca **invecchiamento precoce**, **pelle secca e disidratata**, formazione di macchie cutanee, mentre non sono riportati effetti collaterali da sovradosaggio sulla cute, nonostante sia del tipo liposolubile.