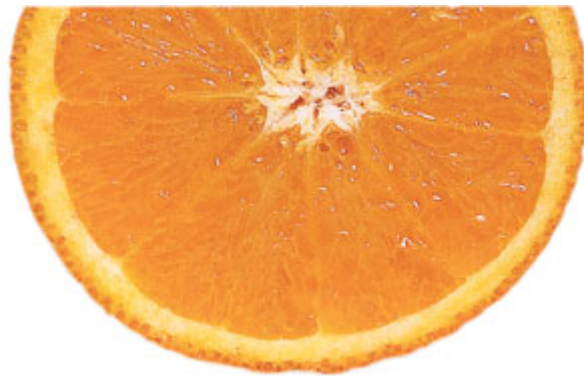


PROTEGE DE LOS AGENTES EXTERNOS

Vitamina C para curar heridas y retrasar las señales de la edad

- Su eficacia para mejorar las cicatrizaciones problemáticas supone un importante avance
- Un nuevo trabajo constata que repara las lesiones del ADN producidas por el sol



La naranja es uno de los alimentos con contenido de vitamina C. (Foto: El Mundo)

LAURA TARDÓN

MADRID.- Tomar vitamina C o extenderla a través de productos cosméticos mejora la cicatrización de heridas y ayuda a contrarrestar las señales de envejecimiento causadas por agentes externos como la contaminación, los rayos ultravioleta o el tabaco. Así lo confirma un nuevo estudio publicado en ['Free Radical Biology and Medicine'](#).

"Nuestro estudio muestra un mecanismo por el cual la vitamina C contribuye a mantener la salud de la piel. Primero, porque **mejora la cicatrización de las heridas** y, además, porque protege al ADN de la oxidación de los radicales libres (moléculas de oxígeno responsables de la destrucción de las células sanas y del envejecimiento prematuro de la piel)", explica Marcus Cooke, principal autor del artículo.

Varios científicos de la Universidad de Leicester (Reino Unido) y del Instituto de Biología Molecular y Celular de Portugal han analizado los efectos que tiene un derivado de la vitamina C (el ácido ascórbico 2-fosfato) en los fibroblastos dérmicos, un tipo de célula que sintetiza colágeno para el proceso de cicatrización.

Y el resultado fue contundente. Los autores observaron que la vitamina C aumentaba la proliferación de los fibroblastos y, en consecuencia, también podía mejorar la cicatrización problemática.

"Es una **nueva vía de uso** que puede mejorar la cicatrización compleja por uno u otro motivo", expone Aurora Guerra, jefe a de sección de Dermatología del Hospital Universitario 12 de octubre de Madrid.

"Estimula la división de los fibroblastos y fomenta su migración a la zona de la herida. Además, también aumenta la capacidad de los mismos para reparar las lesiones del ADN producidas, por ejemplo, por las radiaciones solares", subrayan los responsables de este trabajo. "No sólo previene y trata este tipo de daños, también ayuda contra el cáncer de piel", añaden.

Aunque numerosos estudios señalan su efecto anticancerígeno y su papel en el sistema inmunitario y en la piel, "sus propiedades **aún están en debate en la comunidad científica**". Sin embargo, estudios como este, afirman los autores, "tienen gran relevancia en la industria cosmética para contrarrestar el envejecimiento prematuro".

De hecho, tal y como comenta la doctora Guerra, "hace años que la vitamina C es un elemento imprescindible en la cosmética. Es un importante antirradical libre y también tiene acción blanqueadora en las manchas cutáneas".

Según estudios farmacodinámicos, apostilla la dermatóloga, "la vitamina C aplicada tópicamente (en estos productos, suelen recomendarse concentraciones entre el 2% y el 5%) consigue **niveles 30 veces superiores** en la piel a los que se consiguen con la administración oral (dosis recomendada: 120 mg.). Pero ambas vías son preferibles a sólo la sistemática".