

Retinoidy.

Jak w pełni wykorzystać ich potencjał?

Pochodne witaminy A mają dobrze udokumentowane działanie w obszarze skóry i mimo nowości, które pojawiają się na rynku, są nieustannie stosowane w pracy kosmologów. Kwas retinowy zajmuje receptory RAR i RXR, zlokalizowane w jądrze komórkowym, dlatego jego działanie jest wielotorowe. Wśród funkcji w obszarze skóry należy wymienić: wpływ na metabolizm keratynocytów, fibroblastów, melanocytów i komórek Langerhansa, udział w podziałach komórkowych (sekrecja czynników transkrypcyjnych i wzrostowych), hamowanie aktywności melanoproteinaz i ochrona kolagenu przed degradacją oraz udział w przebudowie włókien siateczkowatych i stymulacja angiogenezy w warstwie brodawkowej skóry właściwej.

RÓŻNE FORMY WITAMINY A

W preparatach kosmetycznych spotykamy się z czterema aktywnymi postaciami witaminy A: estrami retinyli, retinolem, retinaldehydem oraz retinoinianem retinyli (połączenie retinolu i kwasu retinowego). Teoretycznie, aktywność substancji powinna zależeć od ilości reakcji, które musi ona przejść, aby stała się kwasem retinowym. Im mniej, tym lepiej. W praktyce jednak jest to bardziej złożone. Po pierwsze, mimo iż sam retinaldehyd znajduje się najbliżej kwasu retinowego, to w kosmetykach może on być stosowany maksymalnie w stężeniu 0,1%. Po drugie, na aktywność produktu wpływają substancje zastosowane obok pochodnych witamin A, liposomy i inne technologie, mające na celu zwiększenie penetracji, lepkość podłoża kosmetyku i inne.

Wśród pochodnych witaminy A warto jeszcze wspomnieć o roślinnej postaci – bakuchiolu, którego mechanizm jest jednak różny od retinoidów.

Tabela 1 Porównanie retinolu i retinaldehydu

Retinaldehyd (retinal)	Retinol
działa 5 razy silniej niż retinol (przy tym samym stężeniu) i 2-4 razy łagodniej niż kwas retinowy	retinol przenika do warstwy podstawnej naskórka oraz w niewielkim stopniu do skóry właściwej i marginalnie do tkanki podskórnej
przekształca się bezpośrednio do kwasu retinowego	przekształca się najpierw do retinaldehydu, a następnie do kwasu retinowego
może być stosowany w kosmetykach tylko w stężeniu 0,1%	jest dostępny w kosmetykach w stężeniu do 10% (kosmetyki profesjonalne), przez co dobrze sprawdza się w terapii skór dojrzałych, z bliznami, przebarwieniami
mniejsze ryzyko reakcji retinoidowej, dzięki czemu może być stosowany w terapii skór wrażliwych, naczyniowych, z rosacea	podczas stosowania może zająć reakcja retinoidowa
wykazuje działanie antybakteryjne na gronkowce oraz przeciwgrzybicze	

Źródło: Opracowanie własne

Bakuchiol nie bierze udziału w przemianach w kwas retinowy i nie łączy się z receptorami jądrowymi, jego działanie koncentruje się głównie na hamowaniu stanu zapalnego i sebo regulacji.

REAKCJA RETINOIDOWA

Reakcja retinoidowa pojawia się stosunkowo często, zwłaszcza u klientów, u których wprowadzono bardziej aktywne kosmetyki i/lub zabiegi. Objawami reakcji retinoidowej są: zaczerwienienie, obrzęk, świąd, podrażnienie, złuszczenie. Skóra staje się czerwona i tkliwa, co klient może wiązać z uczuleniem. Reakcja retinoidowa nie jest alergią, podłożem takiego stanu jest dostarczenie do skóry нефизjologicznych ilości witaminy A, w konsekwencji dochodzi do uwolnienia prozapalnych cytokin. Reakcja retinoidowa może utrzymywać się nawet do 12 tygodni, najczęściej jednak ustępuje po 10-30 dniach.



Agata Zejfer
absolwentka kosmetologii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu i psychologii na Uniwersytecie SWPS, wykładowczyni na kongresach branżowych, autorka licznych publikacji, w tym książki „Kompleksowa terapia problemów skórnych”, prekursorka interdyscyplinarnego podejścia do pracy, które przekazuje podczas szkoleń, od 2015 r. prowadzi gabinet kosmologiczny, w którym udziela konsultacji i tworzy spersonalizowane terapie, oparte na dokładnym wywiadzie i wynikach badań laboratoryjnych

✉ poczt@agatazejfer.pl
📞 agatazejfer.pl

RETINOIDY W ZABIEGACH KOSMETOLOGICZNYCH

Retinoidy z powodzeniem mogą być łączone z peelingami chemicznymi. Kompozycja kwasu migdałowego, azelainowego, a nawet salicylowego i pochodnych witaminy A sprawia, że procedura staje się bardziej skuteczna. Przykładem jest zabieg dla skóry z trądzikiem dojrzałym o podłożu zapalnym, kwas azelainowy czy salicyłowy będą zmniejszały stan zapalny, działały sebostatycznie i antybakteryjnie, ale w zakresie hiperkeratyzacji, lepsze działanie będzie wykazywał retinoid. Pochodne witaminy A w stężeniu do 1% mogą być też aplikowane na zakończenie zabiegu mikro-nakłuwania (maksymalnie do głębokości 1 mm, najczęściej 0,5 mm). Tutaj również połączenie czynników wzrostu uwalnianych z komórek w wyniku nakłuwania i retinoidów potęguje efekt zabiegu. W przypadku blizn, zmarszczek, a nawet rozszerzonych porów, szybciej dochodzi do zagęszczenia tkanki i wygładzenia skóry.

RETINOIDY W PIELĘGNACJI DOMOWEJ

Pielęgnacja zabiegowa pozwala na zastosowanie większych stężeń retinolu – od 4% do 10% (kompozycje różnych form witaminy A), jednak tylko z pomocą pielęgnacji domowej możliwe jest osiągnięcie pełnego spektrum działania retinoidów. Kosmetyki z retinoidami należą do najbardziej aktywnych, w mojej pracy stanowią bazę terapii u ok. 80% podopiecznych. Z uwagi na wrażliwość witaminy A na działanie promieniowania UV, tego typu kosmetyki powinny być wprowadzane w okresie jesienno-zimowym. Jako pierwszy produkt warto zastosować krem z retinaldehydem, który rzadziej wywołuje podrażnienia. Gdy reakcja jest dobra, jeśli to konieczne, można przejść na retinol i stopniowo zwiększać stężenie. Osobiście jestem zwolenniczką stosowania obu form witaminy A w pielęgnacji domowej, na co dzień retinaldehydu i 1-2 razy w tygodniu retinolu.

Aplikacja retinoidów może się różnić, najczęściej stosuje się metodę bezpośredniej aplikacji lub tzw. metodę kanapkową. Metoda na kanapkę polega na poprzedzeniu aplikacji kosmetyku z retinoidem, kremu/serum odbudowującym barierę skórą. Kosmetyk nałożony jako pierwszy stanowi niejako zabezpieczenie dla skóry przed ewentualnym podrażnieniem, które mogą wywołać pochodne witaminy A. W przypadku skór ekstremalnie wrażliwych, można zastosować jeszcze jedną warstwę kremu nawilżającego, nałożyć ją po 20-30 minutach od aplikacji retinoidów.

Oprócz wymienionych, istnieje jeszcze metoda tzw. *short contact therapy*, polegająca na krótkim kontakcie kosmetyku ze skórą. Klient oczyszcza skórę, aplikuje kosmetyk z pochodną witaminy A i zmywa ją po krótkim czasie (najczęściej 30 min-2 h). Ta forma aplikacji zdaje się najmniej przyjazna dla skóry, ponieważ w krótkim czasie skóra jest oczyszczana dwukrotnie, a to może naruszyć jej barierę naskórkową i zwiększyć podrażnienie.

W terapiach z wykorzystaniem pochodnych witaminy A należy uwzględnić dodatkowo kosmetyki, które będą odbudowywały barierę naskórkową, kosmetyki o działaniu antyoksydacyjnym oraz – jak w przypadku każdej terapii – fotoprotekcję. W zakresie suplementacji warto postawić na cynk, ponieważ bierze on udział w przemianach retinolu i retinalu w kwas retinowy, a jego niedobory mogą spowalniać efekty terapeutyczne.

PODSUMOWANIE

Pochodne witaminy A mają udowodnione działanie w obszarze skóry, dlatego mimo pojawiających się nowości, nadal będą cieszyły się popularnością w kosmetologii. Aby osiągnąć maksymalne efekty terapeutyczne, należy postawić na protokoły, w których oprócz retinoidów wykorzystuje się substancje aktywne o działaniu synergistycznym (kwasy, czynniki wzrostu). Przedłużeniem terapii zabiegowej powinna być pielęgnacja domowa. Używając kosmetyków z retinoidami, pamiętajmy o fotoprotekcji, antyoksydacji oraz ochronie bariery skórnej.