

Presente em sérums, cremes e loções, a niacinamida, forma ativa da vitamina B3, ajuda na hidratação, no clareamento de manchas e no rejuvenescimento da pele

POR LUIZA MARINHO*

Um nome que até pouco tempo era desconhecido fora dos consultórios dermatológicos, a niacinamida se tornou uma estrela nos cuidados com a pele. Presentes em sérums, cremes e loções, produtos com o ativo prometem (e entregam) uma série de benefícios, desde a hidratação profunda até a uniformização do tom da pele.

Também conhecida como nicotinamida, a niacinamida é uma forma ativa da vitamina B3. Segundo a dermatologista Paola Canabrava, do Hospital Santa Lúcia Norte, de Brasília, sua ação é multifacetada. "A niacinamida está envolvida em várias reações que acontecem na pele. Os efeitos mais conhecidos são o anti-inflamatório, o de melhora da hidratação, além de um efeito antioxidante que ajuda na questão do envelhecimento. Ela também é utilizada para manchas, pois tem ação clareadora, e atua na oleosidade da pele", explica.

Indicada para praticamente todos os tipos de pele — incluindo as mais sensíveis —, a niacinamida pode ser usada tanto de manhã quanto à noite. "Por sua ação antioxidante, é especialmente interessante durante o dia, pois ajuda a neutralizar radicais livres induzidos pela radiação UV e poluição. À noite, favorece a regeneração

Reprodução/Freepik



O novo queridinho do skincare!

Niacinamida é a forma ativa da vitamina B3 e um ingrediente cosmético popular, conhecido pelos seus múltiplos benefícios para a pele

cutânea", orienta a dermatologista Tatiana Sabaneeff, do Hospital Anchieta Ceilândia.

A substância também é uma aliada no tratamento de diversas condições dermatológicas, como acne, rosácea e melasma. "Na acne, ela atua reduzindo a produção sebácea e a inflamação local. Em pacientes com rosácea, ajuda a reduzir a reatividade cutânea e melhora a função de barreira da pele. Para manchas, ela inibe a transferência de melanossomos dos melanócitos para os queratinócitos, promovendo a uniformização do tom da pele", detalha Tatiana.

Além disso, estudos demonstram que a niacinamida contribui para a redução da perda transepidermica de água (TEWL) e para o aumento da síntese de ceramidas, o que reforça a barreira da pele e previne o ressecamento.

Quando e como usar

A recomendação é começar o uso por volta dos 25 anos, quando a pele começa a apresentar os primeiros sinais de envelhecimento. O ideal, segundo Paola Canabrava, é procurar produtos com concentrações entre 5% e 10%. "Pele mais sensíveis podem se beneficiar de formulações com 2%, enquanto produtos com 20% tendem a ser mais irritantes. Considero a faixa de 5% a 10% como a mais segura e eficaz", diz a médica.

A aplicação deve seguir a lógica dos cuidados com a pele: sempre depois da limpeza e antes de hidratantes mais pesados ou protetor solar. "A niacinamida deve ser aplicada logo após a limpeza da pele, por ser um ativo hidrossolúvel. Pode ser usada uma ou duas vezes ao dia, conforme a tolerância da pele e a orientação dermatológica", ensina Tatiana.