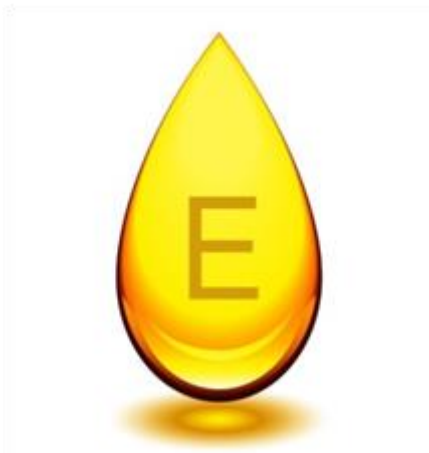


## Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Επιμέλεια Σύνταξης: Η εκπαιδευτικός Πελεκάνου Ζωή

Ειδικότητας Αισθητικής Τέχνης του 1ου ΕΠΑ.Λ. - Ε.Κ. Λιβαδειάς



### **Βιταμίνη Ε= Τοκοφερόλη**

Διεθνής ονομασία (INCI: Tocopheryl Acetate)

### **Τι είναι η Βιταμίνη Ε;**

Η **βιταμίνη Ε** είναι μια λιποδιαλυτή **βιταμίνη με αντιοξειδωτικές ιδιότητες** καθώς συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το ατμοσφαιρικό οξυγόνο. Ίσως η πιο γνωστή λειτουργία της **Βιταμίνης Ε** είναι ότι βοηθά στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών κοινώς ρυτίδες που προκαλούν οξειδωση στα κύτταρα (οξειδωτικό στρες), αλλά η δράση της δε σταματά εκεί.

### **Υγεία του δέρματος**

Το δέρμα σας είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματός σας και η φροντίδα του ξεπερνά απλώς τον καθημερινό καθαρισμό. Όπως και στο υπόλοιπο σώμα, η βιταμίνη Ε λειτουργεί για την πρόληψη της βλάβης των ελευθέρων ριζών στο δέρμα και μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη της βλάβης στην υπεριώδη ακτινοβολία. Δεδομένου ότι λειτουργεί ως αντιφλεγμονώδης ένωση, η βιταμίνη Ε βοηθά στην πρόληψη του πρηξίματος του δέρματος και του οιδήματος. Αυτό βοηθά το δέρμα να διατηρήσει την ελαστικότητά του και την ομαλή του εμφάνιση, αν και καθώς μεγαλώνουμε, τα επίπεδα βιταμίνης Ε του δέρματος μειώνονται.

Συνεπώς έχει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, νευροπροστατευτικές και ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες. Επιπλέον, χρησιμοποιείται συχνά για την αντιμετώπιση παθήσεων του δέρματος και του τριχωτού (ατοπική δερματίτιδα, ακμή, ψωρίαση, τριχόπτωση), αλλά και για την ανακούφιση των προεμμηνορρυσιακών συμπτωμάτων. Παρακάτω, αναφέρονται συνοπτικά ορισμένες από τις ευεργετικές της ιδιότητες, για τις οποίες έχουν πραγματοποιηθεί - και συνεχίζουν να πραγματοποιούνται αρκετές έρευνες.

### **Προστασία από το οξειδωτικό στρες**

Το οξειδωτικό στρες είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός αδυνατεί να αντιμετωπίσει την επίδραση των ελεύθερων ριζών που παράγονται τόσο από τις μεταβολικές του διαδικασίες, όσο και από την επίδραση που έχει σε αυτόν το εξωτερικό του περιβάλλον (καυσαέρια, καπνός, ηλιακή έκθεση κλπ). Η υπεροξειδωση έχει συνδεθεί με την εμφάνιση της πρόωρης γήρανσης.

Πληθώρα μελετών υποδεικνύουν ότι η **Βιταμίνη E**, χάρη στην ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση, δρα προληπτικά και επανορθωτικά, προστατεύοντας όλα μας τα κύτταρα!

### **Δεν ξεχνώ!!!**

Η βιταμίνη E είναι μια **λιποδιαλυτή βιταμίνη** που ανακαλύφθηκε πριν από 100 χρόνια και διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού. Τα περισσότερα βιβλιογραφικά δεδομένα εστιάζουν σε μίας από τις μορφές της, την **α-τοκοφερόλη**, οδηγώντας σε σημαντικά μικρότερη κατανόηση των υπόλοιπων μορφών (π.χ. τοκοτριενολών).

Η βιταμίνη E βρίσκεται σε **ποικιλία τροφίμων**, είτε φυσικά είτε κατόπιν πραγματοποίησης προσθήκης της σε αυτά (π.χ. εμπλουτισμένα δημητριακά). Συνεπώς, η ανεπάρκεια σε βιταμίνη E είναι ιδιαίτερα σπάνια.

Επιπλέον, η βιταμίνη E μπορεί να ληφθεί **μέσω συμπληρωμάτων διατροφής**, αλλά και να εφαρμοστεί **τοπικά** ή να προστεθεί στη σύνθεση διάφορων δερμοκαλλυντικών προϊόντων.

Ωστόσο, είναι **εξαιρετικά ευαίσθητη** στις υψηλές θερμοκρασίες, το φως, το οξυγόνο και τις αλκαλικές συνθήκες, γεγονός που περιορίζει σε κάποιον βαθμό τη δυνατότητα εφαρμογών της.

**Επίσης, συμβάλλει στην υγεία του δέρματος και των μαλλιών, ενώ συχνά χρησιμοποιείται για ανακούφιση στην περίοδο και σε γυναίκες με προεμμηνουρσιακό σύνδρομο.**

