

VITAMINA F (Pseudovitamina F o fattore Vitageno)

La pseudovitamina F, detta anche fattore vitageno o fattore F, $\hat{\sim}$ costituita da tre acidi grassi polinsaturi: acido linoleico, acido linolenico e acido arachidonico. Si presenta come un olio denso di colore giallo vivace. $\hat{\sim}$ insolubile in acqua, solubile nei solventi organici, in alcool, negli olii essenziali e olii vegetali in genere.

$\hat{\sim}$ presente in diversi olii di semi: olio di soia, olio di lino, olio di girasole, di germe di grano, di noci, di mandorle, di noccioline ed altri. Quello gamma linoleico si trova nell'olio di borragine, di rapunzia (Evening Primerose) e ribes nero. Essendo costituito da 3 acidi grassi insaturi penetra facilmente nella pelle; come prodotto polinsaturo, ma all'aria si ossida facilmente e irrancidisce.

Questi tre acidi polinsaturi: acido linoleico, linolenico e arachidonico, sono importanti costituenti delle membrane cellulari e contribuiscono notevolmente a conservare la pelle, i capillari e le unghie in buone condizioni. Una loro carenza provoca secchezza, desquamazione cutanea, fragilit $\hat{\sim}$ delle unghie ed eccessiva secchezza nei capelli.

Il fattore vitageno F introdotto con l'alimentazione, d $\hat{\sim}$ benessere all'organismo, attiva la sintesi delle prostaglandine Pg e Pg₃, a livello organico, partecipando in tal modo alle difese della pelle. Le prostaglandine contrastano le infiammazioni e le irritazioni cutanee.

A livello cutaneo, l'applicazione di prodotti contenenti la pseudovitamina F migliora:

- **la struttura dello strato corneo** e nella sua ricostruzione,
- **l'idratazione della pelle** e la sua elasticit $\hat{\sim}$,
- **l'integrit $\hat{\sim}$ delle membrane cellulari**, delle unghie e dei capelli,
- svolge anche un'**azione immunologica**,
- **regola il processo di formazione del sebo** e la sebogenesi.

Possiamo quindi concludere che la pseudovitamina F partecipa attivamente alle difese della pelle anche a livello esterno. Viene utilizzata nei cosmetici come idratante e protettivo cutaneo.

(testo tratto dal libro I MIEI COSMETICI[®] edito dalla Dr. G. HUNGER-RICCI Edizioni Ricerche)