

CREME ALLA CAFFEINA | EFFICACIA CONTRO BORSE E OCCHIAIE



Category: [X115](#)

Tags: [Caffeina](#), [Contorno Occhi](#)

Che Cos'è

La caffeina è un composto naturale bioattivo presente in molte bevande popolari, come tè, caffè e [guaranà](#).

Grazie ai suoi numerosi benefici, la caffeina è contenuta in molti cosmetici, tra cui [prodotti anticellulite](#), creme "sciogli-grasso" e [prodotti per il contorno occhi](#).

In particolare, si dice che la caffeina aiuti a ridurre **borse e occhiaie**, proteggendo dai radicali liberi e stimolando la circolazione locale.

Queste affermazioni trovano un certo supporto nella letteratura scientifica. Tuttavia, la caffeina da sola sembra poco efficace contro borse e occhiaie; per questo motivo, viene spesso associata ad altri attivi come retinolo, acido glicirrettico, derivati della vitamina K, acido ialuronico e antiossidanti.

A Cosa Serve e Come Funziona

La caffeina viene utilizzata nei cosmetici grazie alla sua elevata attività biologica e alla capacità di [penetrare nella barriera cutanea](#) ¹.

La caffeina ha mostrato una serie di proprietà interessanti per il settore cosmetico, come quelle:

- antiossidanti: aiuta a neutralizzare l'eccesso di radicali liberi proteggendo il DNA e altri elementi cellulari dai danni generati dallo stress ossidativo ²; questo aiuta a ringiovanire la pelle e migliorare l'elasticità ³
- antinfiammatorie ^{2,4};
- lipolitiche: stimola la fuoriuscita dei grassi dalle cellule e il loro consumo a scopo energetico; per questo viene tipicamente utilizzata nei prodotti anticellulite ⁵;
- fotoprotettrici (UVB) ⁶;
- vasocostrittrici ⁷: stimola la circolazione sanguigna intorno agli occhi e accelera il flusso di sangue nei capillari intorno agli occhi ¹. Questo fa apparire automaticamente la pelle intorno agli occhi fresca e ringiovanita;
- inibitorie nei confronti dell'enzima 5- α -reduttasi (azione utile contro l'alopecia androgenetica) ¹;
- inibitorie nei confronti degli enzimi collagenasi ed elastasi, coinvolti nella degradazione di collagene ed elastina e nella comparsa delle rughe ⁸.

Efficacia

In base a studi preliminari, le creme e i sieri alla caffeina possono contribuire a migliorare il rilassamento e il gonfiore delle palpebre inferiori, aiutando così a combattere i problemi di borse e occhiaie ^{9,5}.

Uno studio RCT su 34 volontari ha dimostrato la capacità di un gel a base di caffeina (3%) di penetrare nella pelle della palpebra inferiore e diminuire l'edema e la pigmentazione locale ¹⁰.

Tuttavia, il gel a base di caffeina (3%) non è riuscito a ridurre borse e occhiaie in misura superiore alla crema base (stesso cosmetico privo di caffeina). Questo significa che probabilmente i benefici non erano da ricondurre al contenuto di caffeina del prodotto.

In un altro studio, un cerotto da applicare sotto gli occhi contenente caffeina (3%) e vitamina K (1%) in una base di olio di Emu, ha prodotto una riduzione della profondità delle rughe e delle occhiaie rispetto al cerotto placebo applicato sull'altro lato del viso ¹¹.

I due cerotti sono stati applicati per un'ora al giorno (durante la notte) per 4 settimane.

In questo caso, la vitamina K può aver contribuito ai benefici sulle occhiaie. In effetti, uno studio che valutava l'uso di vitamina K all'1% e retinolo allo 0,15% per il trattamento dell'iperpigmentazione periorbitale ha dimostrato che questo preparato era efficace nel trattamento delle occhiaie nel 93% dei pazienti studiati ¹².

Durante un altro studio su 37 donne, una crema per il contorno occhi a base di fattori di crescita umani e citochine in combinazione con caffeina, bisabololo, acido glicirretico e ialuronato di sodio ha ridotto rughe, borse, cedimenti delle palpebre inferiori e occhiaie dopo 6 settimane di applicazione due volte al giorno ⁵.