



PIEL SIN IMPERFECCIONES

Sabíamos de sus beneficios para la flora intestinal. Ahora, los **probióticos** son además los mejores aliados del cuidado de tu rostro.

Texto: Leyre Moreno. Foto: Colin Leaman

Nuestro cuerpo está compuesto por unos “ocho trillones de bacterias, unas 500 especies y cuatro mil subespecies, lo que correspondería a un kilo y medio de peso”, asegura el Dr. Gonzalo Guerra Flecha, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, que afirma tajante que “no podríamos vivir sin esos bichitos”. Y es que pese a la creencia de que las bacterias son malas, “en nuestro organismo conviven determinados grupos de microorganismos, como la flora intestinal o la cutánea, que aportan una serie de beneficios”, cuenta Cristina Rodríguez Alconada, nutricionista de IML. Mantener este sistema en equilibrio es clave para preservar nuestra salud y la de nuestra piel. De ahí el auge de los probióticos, prebióticos y hasta simbióticos, pero ¿qué es qué?

Las cosas claras. Según los define la OMS, los probióticos son microorganismos vivos que consumidos o administrados en las cantidades adecuadas proporcionan beneficios para la salud. El concepto, acuñado por el premio Nobel Elie Metchnikoff, “es de origen griego y significa a favor de la vida. El científico ruso fue el primero en plantear la hipótesis de que comer productos lácteos fermentados mejoraba la salud y longevidad de los campesinos búlgaros, concluyendo que estos alimentos sembraban el intestino de bacterias beneficiosas reduciendo el crecimiento de las perjudiciales”, explica Ana Gallego, CEO en España de Dra. Schrammek. Los prebióticos, por su parte, son los alimentos de estos probióticos, “ingredientes que fermentados selectivamente pueden cambiar la composición y actividad de la microbiota intestinal, beneficiándola. Sobre todo son polisacáridos y oligosacáridos contenidos en productos dietéticos variados”, tales como frutas, verduras y legumbres –ricos en fibra–, subraya la Dra. Marta Feito, directora de la Unidad de Dermatología

EVITA **INGREDIENTES** QUE PROMETAN ELIMINAR TODAS LAS BACTERIAS, COMO EL **TRICLOSÁN**

Pediatríca de la Clínica Dermatológica Internacional. Ahora se empieza a hablar de los simbióticos, esto es, productos que contienen probióticos y prebióticos, e incluso de los postbióticos o sustancias producidas por los probióticos.

Vínculo piel-intestino. Por todos es sabido que el intestino es como un segundo cerebro que posee millones de neuronas y neurotransmisores (dopamina, serotonina e histamina) que influyen en nuestro estado de ánimo. Pero la importancia de esta parte de nuestra anatomía va más allá, ya que “el microbioma del intestino juega un papel importante en el metabolismo, la absorción de nutrientes y sobretodo en el sistema inmunitario”, según Raquel González, directora técnica y CEO de Perricone en España. Ahora, diversos estudios relacionan el estado de la flora intestinal con la apariencia de la piel, determinando que “una microbiota alterada podría repercutir directa y negativamente sobre la barrera intestinal y desencadenar procesos inflamatorios que influirían en patologías cutáneas como la psoriasis, la dermatitis atópica, el acné o la rosácea”, apunta Marta Feito.

Protege tu flora cutánea. Este órgano vivo presente en nuestra piel nos protege de infecciones y agresiones contribuyendo a la función barrera. Su composición depende de varios factores, como el medioambiente, “ya que la humedad y temperatura aumentan el crecimiento bacteriano”, cuenta Cristina Rodríguez-Alconada. Pero también de la edad, el sexo o la raza: “En los adolescentes y adultos aumenta la cantidad de bacterias responsables de la producción sebácea”, añade. ¿Cómo preservar el buen estado de esta flora cutánea? “Tanto una higiene pobre como un exceso de la misma podría alterar el microbioma cutáneo. Recomiendo los baños diarios cortos y con agua no muy caliente, usar limpiadores suaves e inmediatamente después emolientes o hidratantes que preserven la barrera

cutánea y la diversidad de la microbiota, evitando el predominio de una especie que pueda ser patógena”, aconseja Marta Feito. A este respecto, Paola Guglietta, fundadora de Sepai, aconseja no utilizar cosméticos con ingredientes que prometan eliminar todas las bacterias como el triclosán, ya que no son selectivos y eliminan también las bacterias buenas.

Bacterias buenas: quién es quién. “Las bacterias beneficiosas para la salud proceden sobretodo de dos especies: lactobacillus y bifidobacterias”, explica Cristina Rodríguez Alconada. Estos probióticos son los más empleados en cosmética, “donde su uso es muy limitado, ya que algunos conservantes pueden inactivar su acción”, subraya Raquel González. “El lactobacillus johnsonii protege nuestra piel de las radiaciones solares y el

lactobacillus LPR interviene en la absorción de la grasa”, apunta Guerra Flecha. “Staphylococcus epidermidis induce la producción de péptidos antimicrobianos que interfieren en la colonización de staphylococcus aureus, causante del acné o la dermatitis atópica”, añade González.

Cómo elegir un probiótico. El Dr. Guerra Flecha recomienda la ingesta de suplementos probióticos cada dos meses durante 15 días. Y a modo de cura, si has tomado antibiótico, después de éste durante dos semanas también “para reponer la flora intestinal. No debes tomarlos a la vez, porque los antibióticos podrían eliminar las bacterias buenas”. Y añade: “Elige probióticos que tengan también prebióticos, más de ocho familias de géneros vivos (mejor si son 10) y con diez mil millones de bífidos por unidad”. **G**



Sérum anti manchas Bright Biotic, de Dr. Brandt (55 €/en Sephora). Maquillaje con prebióticos L'Essentiel, tono O2N Clair, de Guerlain (55 €). Vinagre facial tónico, de Gallinée (26 €/en Laconicum). Hidratante Balance Moisturiser and Glycolic Acid Activator, de Medik8 (55 €). Bálsamo calmante ProbioSense Sensitive, de Dra. Schrammek (63 €). Fermentos lácticos ArkoBiotics Supraflor Intens Adultos, de Arkopharma (14,90 €). Sérum simbiótico Oxygen Urban Bio-Shield, de Montibello (41,50 €). Bruma facial Z Balance, de Zelens (48 €). Caramelos con probióticos Skinny Sweets ProDigestive, de Drinkó (22 €).