

Quien cuida su alimentación sabe de sobra las bondades de protegerse con ciertos bichitos. Eso que todos conocemos como activar las defensas. Pues bien, esos probióticos –junto con los prebióticos– que funcionan como escudo protector de las enfermedades, son también un gran aliado para tu piel, sobre todo si es sensible o irritable.

Si en invierno sales a hacer deporte al aire libre, hazte con estos tratamientos cosméticos, pues el frío y el viento se llevan por delante el manto ácido, mezcla de sudor y sebo que protege la piel de, entre otras cosas, infecciones cutáneas. Y mucho más si acostumbras a desequilibrar el pH 5.5 de la piel con limpiadores faciales agresivos o procedimientos que impliquen una fricción excesiva. Apréndetelo: si quieres un cutis sano y bonito, ¡el frotar se debe acabar! Tratando tu piel a lo bestia no vas a tener la piel más limpia, por mucho que sudes o quieras retirar el cloro de la piscina o los filtros solares que te pones para hacer deporte. Una limpiadora con probióticos te será más útil. Ahora, entérate de qué son los probióticos y en qué se diferencian de los prebióticos para tu siguiente visita a la *beauty store*.

Por definición

Los llamados probióticos son microorganismos que tenemos en la flora intestinal. Los prebióticos son el alimento, la sustancia que les mantiene vivos. Te sonarán los dos de los anuncios de yogures. “La idea de tomar suplementos de ambos proviene de que, en ocasiones, se altera nuestra flora intestinal debido al estrés, al consumo de antibióticos, al tabaco... y es necesario hacer una cura”, aclara la Dra. Paula Rosso, médico nutricionista y directora del departamento de

corporal del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid. Ambos pueden consumirse en forma de alimento o de preparado comercial.

¿Por qué se añaden a fórmulas cosméticas?

Porque se pueden aprovechar también sus propiedades para que las bacterias que tenemos en la piel no la agreden y debiliten. Los prebióticos presentes en los productos cosméticos son ingredientes que alimentan y nutren la microflora de la piel, manteniéndola protegida de hongos y bacterias. “Prebióticos y probióticos juntos hacen lo que se llama la simbiosis y, de esa forma, crean un hábitat estable y rico para la piel”, explica Sonia Almela, farmacéutica y directora de Luxurious Goods, importadora de la marca Mio. Y añade: “En las cremas que usan esta tecnología, inclinamos la balanza hacia las bacterias positivas, lo cual se traduce en un efecto calmante, antirrojeces y una hidratación natural”. Obviamente, el quid de la cuestión es aportar a la fórmula las cepas de microorganismos que habitan de forma natural en la piel. “Si no, sería puro

marketing”, concluye. La realidad es que en todos los órganos de nuestro cuerpo debe haber equilibrio entre bacterias buenas y malas. En la piel, cuando se produce una descompensación, puede traducirse en acné, rosácea, deshidratación, etc. Georgie Cleeve, creadora de la marca de alta cosmética Oskia, tiene una teoría fantástica sobre los probióticos: “Somos como esos platitos donde se crían bacterias en los laboratorios. Tenemos 10 veces más células microbianas que de células humanas, lo que

significa que somos un 90% bacteria y que estos bichitos son vitales para nuestra existencia, y no solo los del intestino. La piel es el hogar de trillones de bacterias, lo que llamamos la flora cutánea, que es nuestra primera defensa contra la enfermedad, la inflamación y la infección. De ahí la importancia de mantenerla sana. Los probióticos son el alimento de nuestra flora, mientras que los prebióticos son esa materia bacteriana que vive en la piel. Y está clínicamente probado que juntos funcionan muy bien”. ■



1. 'GET UP & GLOW', DE OSKIA. Serum revitalizador con oligosacáridos probióticos obtenidos de la raíz de la achicoria que estimulan la barrera protectora de la piel (80 €).

2. 'LIMPIADOR DE YOGUR REVITALIZANTE ILUMINADOR', DE FOREO. Con yogur probiótico que protege de las agresiones externas e hidrata el cutis (29,95 €).

3. LÍNEA DE DESMAQUILLANTES DE LIERAC. Con un complejo natural que asocia probióticos (Lactobacillus Casei y Lactobacillus Acidophilus) con miel vegetal, para preservar el ecosistema cutáneo (21,50 €).



1. 'BIOLOGICAL FERMENTO CREAM', DE SUISKIN. Crema hidratante con extractos fermentados de Lactobacillus, Eriodictyon Californicum y leche de soja. Para pieles secas y/o atópicas, sensibles o con acné (49 €, en cosmetica.decorea.com).

2. 'AQUASOURCE', DE BIOTHERM. Fórmula que incorpora Life Plankton, un completo cóctel de nutrientes para la piel, que aúna minerales esenciales, vitaminas B2 y B6 y 23 aminoácidos (45,20 €).

3. 'EXQUISÂGE BEAUTY REVEALING CREAM', DE DARPIN. Este tratamiento ayuda a potenciar las defensas naturales que tiene la piel, gracias a los ingredientes probióticos, que contiene,

como el Lactobacillus fermentado (78 €, de venta en farmacias).

4. 'GYM KIT', DE MIO. Toallitas limpiadoras para el cuerpo, capaces de llevarse la suciedad y eliminar las bacterias y, a la vez, no agredir la barrera hidrolipídica de la piel (29 €).

