



LA PIEL DIVINA ES UN SUEÑO POSIBLE

LA HORA DE LOS PREBIÓTICOS

Se trata de ingredientes vegetales que ayudan a equilibrar la flora cutánea para que luzca saludable y rejuvenecida.

Conocé todos los detalles. Por María Paz Berri

Para lograr el equilibrio de nuestra salud, el cuerpo alberga millones de bacterias", explica Paula Schaeivitch, química y directora de Icono Cosmética. Y la piel no queda exenta de este proceso. Florencia Jinchuk, magíster en Química Cosmética, fundadora y directora de The Chemist Look, lo explica así: "La piel cuenta con una flora o microbiota propia, compuesta por microorganismos que habitan en su superficie (bacterias, parásitos y hongos), que son muy beneficiosos. Ayudan a fortalecer la barrera encargada de protegernos del medio externo y a estimular y cuidar el sistema inmunológico".

El punto es que, con el paso del tiempo, la flora bacteriana va cambiando de acuerdo con las condiciones ambientales, la alimentación y la actividad del día a día. Está comprobado científicamente que si recuperamos esa microbiota cutánea original, podríamos rejuvenecer el tejido: "Una de las últimas novedades de la industria cosmética para compensar el equilibrio de la flora bacteriana cutánea son los prebióticos, una serie de com-

puestos que ayudan a que las bacterias indispensables para la piel tengan un mejor hábitat", dice Schaeivitch. La doctora Cristina Sciales, médica cirujana, agrega: "Cuando una tez se ve opaca o irritada, es porque existe una alteración en los prebióticos. Los prebióticos son un potente antiinflamatorio, antienvjecimiento y antiacné, también ayudan a unificar el tono, mantener la humectación, aumentar la producción de colágeno y eliminar rastros de estrés y cansancio cutáneo".

Más información: hay que saber que cualquier vehículo es compatible con estos activos. Pueden encontrarse en lociones, cremas (de rostro y de cuerpo), sueros, barros o ampollas. Mujeres y hombres pueden usar productos a base de prebióticos, en cualquier momento del año, sin contraindicaciones ni efectos adversos: "La American Academy of Dermatology se ha focalizado sobre el gran avance que suponen para la piel los pre y probióticos, dadas sus propiedades curativas, calmantes y antimicrobianas. Es por eso que el uso de estos compuestos en la medicina actual está en pleno auge", explica la doctora Fernanda Taboada, dermatóloga y directora general de Dermacenter. ●

LA CONSTANCIA ES CLAVE. PARA QUE UN PRODUCTO TENGA RESULTADO EN LA PIEL ES MUY IMPORTANTE CUMPLIR CON UN TRATAMIENTO DIARIO.

ES NECESARIO ACOMPAÑAR EL TRATAMIENTO DE FÓRMULAS CON PREBIÓTICOS CON EL USO DE PANTALLAS SOLARES, DADO QUE LAS RADIACIONES SOLARES SON RESPONSABLES DE LA PÉRDIDA DE GRAN PARTE DE LAS BACTERIAS CUTÁNEAS

¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS? *

Si bien lo más común es encontrar a pre y probióticos en formulaciones para beber, cada vez están más incorporados a productos de uso cosmético. ¿Cuáles son las diferencias?

PREBIÓTICOS: son un combo de nutrientes que favorecen el correcto crecimiento y desarrollo de la microbiota propia. No son bacterias vivas, sino "el alimento" que ellas necesitan para estar bien. Así, optimizan, mantienen y restauran la microbiota para potenciar el sistema inmune cutáneo.

PROBIÓTICOS: son bacterias vivas que benefician a nuestra flora. Se pueden consumir por vía oral o aplicar en tópicos. Respecto de los probióticos vía oral (suplementos como multiflora, yogurt, kefir, kombucha), se descubrió que no sólo beneficiarían a la flora intestinal, sino también, indirectamente, a la salud de la piel. Esto tiene potencial tanto terapéutico como preventivo: varios estudios demostraron que los probióticos que se toman por boca reducen la sensibilidad y fortalecen el sistema inmune y la barrera de la piel.

*Asesoró Florencia Jinchuk, magíster en Química Cosmética.



1 • Con activos prebióticos, **Skinbioma Face Cream** ayuda a la diversidad de la flora bacteriana [Lidherma] \$1020.

2 • Hecho a base de ácido mandélico y prebióticos, el **Tónico Exfoliante Diario** mantiene la flora de la piel sana y balanceada [The

Chemist Look] \$1700.

3 • El **Gel Hidratante ID** reduce los signos de fatiga [Clinique] \$4490.

4 • El **Scrum Genifique** contiene un complejo de prebióticos que aportan a la piel nutrientes esenciales [Lancôme] \$9200.

5 • La **Crema Nutritiva Tododia** tiene prebióticos, aceite de linaza y manteca de cacao [Natura] \$620.

6 • Pensada para pieles sensibles, **Toleriane Sensitive** repara la barrera cutánea y preserva el microbioma [La Roche-Posay] \$1397.