

Probióticos y prebióticos para la piel

Sabíamos que eran buenos para regular la flora intestinal pero cada vez es más habitual verlos entre los ingredientes de cremas y sérums



Los prebióticos y probióticos se han convertido en el nuevo activo de moda en la cosmética. Descubrimos qué beneficios tienen para la piel.
Antonio Terrón

Araceli Nicolás

Actualizado 19/02/2019 23:48

Seguro que alguna vez tu médico te ha recetado **prebióticos o probióticos** después de un **problema intestinal** o si has tomado antibióticos, para mejorar tus defensas. Pero quizás te sorprenda más verlos entre los ingredientes de algunos **cosméticos**. **¿Una crema con bacterias?** Pues sí, los prebióticos y probióticos son los últimos ingredientes en llegar a la cosmética y los expertos nos ayudan a explicarte qué **beneficios** tienen para la piel.

E

l [colágeno](#), el retinol, los [proteoglicanos](#)... y ahora los **probióticos y prebióticos**. Aunque te suene raro, ya que aún no son muy habituales, los especialistas auguran un boom en el mercado de los cosméticos con probióticos y prebióticos.

Igual que en ocasiones necesitas reforzar tu [flora intestinal](#), puede ser que en momentos puntuales tengas que **reforzar tu flora cutánea o microbiota de la piel**. Sí, en tu piel habitan microorganismos que ayudan a reforzar la barrera encargada de protegernos del exterior. **Laura Cubells Sánchez, dermatóloga de la Clínica Cubells, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología y de Doctoralia** afirma que *"los microorganismos en nuestra piel actúan como moduladores de la respuesta inmune, **reducen la inflamación, refuerzan la barrera cutánea** y dificultan la ocupación" del territorio cutáneo por otras bacterias patógenas, protegiéndonos así de enfermedades"*.

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS Y LOS PREBIÓTICOS?

Aunque es habitual verlos juntos, no son lo mismo. **Maribel Lavado, asesora cosmética de la Clínica Dermatológica Internacional**, nos explica que *"los **probióticos** son microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden ser **beneficios para la salud**. Se trata de bacterias o levaduras que están presentes en algunos alimentos (yogures, quesos y otros productos lácteos), medicamentos o suplementos dietéticos"*.

Los **prebióticos**, en cambio, *"son compuestos que el organismo no puede digerir, pero que tienen un efecto fisiológico en el intestino al **estimular, de manera selectiva, el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas (bifidobacterias y lactobacilos)**"*, según nos explica la asesora cosmética de la Clínica Dermatológica Internacional.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENEN LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN LA PIEL?

La dermatóloga Laura Cubells nos explica que "*administrados por **vía oral**, los prebióticos y los probióticos han demostrado tener un papel muy importante en la **prevención de enfermedades donde la barrera cutánea esté alterada**, como pueda ser la curación de heridas, o la **dermatitis atópica**". La doctora cita un ejemplo "el aporte oral de *Lactobacillus* durante las dos últimas semanas de **embarazo** y los primeros 3 meses de vida, reduce hasta un 24% la incidencia de dermatitis atópica. En el caso de aportar prebióticos oralmente, la reducción puede aumentar hasta el 32%".*

En la misma línea, Maribel Lavado afirma que los prebióticos y los probióticos "*pueden resultar de interés y utilidad en el tratamiento de determinadas afecciones cutáneas como el **acné** o **pieles debilitadas**, tras un tratamiento en el que la microbiota (microorganismos) se haya visto mermada*".

Sin embargo, ambas insisten en que los estudios que se han desarrollado hasta el momento se han centrado en los **resultados obtenidos por vía oral y no por vía tópica** (las cremas). La dermatóloga de Doctoralia señala que "*aunque existen algunos estudios aislados que son prometedores, hace falta **mayor investigación** para afirmar que los prebióticos y probióticos suministrados por vía tópica aportan un claro beneficio como tratamiento*".

¿DEBERÍAS REFORZAR TU BARRERA CUTÁNEA?

No podemos olvidar que la piel es el órgano más grande del cuerpo, el que nos protege del exterior. Según **Leonor Prieto, directora científica de Cosmética Activa L'Oréal**, "*para mantener una piel suave, elástica, flexible, capaz de hacer frente a las **agresiones internas y externas**, debemos mantener un nivel de **hidratación** adecuado y reforzar su barrera cutánea. **Cuando se encuentra alterada no protege** adecuadamente, disminuye su capacidad de hacer frente a los agentes externos, y esto da lugar a una **piel deshidratada** que incluso se puede volver **sensible**". Además, Leonor Prieto nos cuenta que también es importante "*mantener el equilibrio del microbioma cutáneo (las bacterias, hongos, virus y genes que forman el ecosistema de la piel)*".*

GERMINAL ACCIÓN PROFUNDA PREBIÓTICOS



Ampollas Acción Profunda Prebióticos de Germinal
Germinal

Estas ampollas combinan sus principios activos (nutrientes derivados de algas, derivados de los azúcares, el extracto de *Caesalpinia spinosa* y los **prebióticos**) para proteger y mantener el equilibrio de la piel, gracias a seis acciones: calmante (complejo prebiótico y lactobacillus), protector (los nutrientes derivados de las algas equilibran el pH), hidratante, antiarrugas, acción tensora inmediata y antipolución. Las ampollas Germinal Acción Profunda Prebióticos (36 euros) están indicadas para **pieles sensibles y reactivas**.



Toleriane Sensitive de La Roche-Posay, un tratamiento hidratante prebiótico.
La Roche-Posay

Tratamiento hidratante prebiótico que hidrata gracias a la glicerina de su fórmula, protege, mejorando la síntesis de ceramidas en la capa córnea y la calidad de la barrera cutánea, y reequilibra, gracias al agua termal de La Roche-Posay que reequilibra el microbioma de la piel. Toleriane Sensitive de La Roche-Posay (20 euros) está disponible en tres texturas para adecuarse a todos los tipos de piel.

CREMA FACIAL REGENERADORA INTENSIVA NEO DE BIOXÁN



Crema facial regeneradora intensiva NEO de Bioxán con prebióticos para una regeneración intensiva.
Bioxán.

La crema para el rostro de Bioxán Neo (78,50 euros) es apta para cualquier tipo de piel, sexo y edad. Su uso es recomendado en personas que presentan una piel dañada o deteriorada por tratamientos médicos u otros, como la contaminación o la radiación ultravioleta. Proporciona un sencillo tratamiento basado en **prebióticos** orientado a la **regeneración intensa** y, en definitiva, a la mejora del estado de la piel.

PREBIOTICS SKIN CALMING DE MASSADA



Mascarilla Prebiótico Skin Calming de Maszada.
Maszada.

Esta mascarilla, efecto segunda piel, está especialmente indicada para **reducir rojeces, calmar** y **saciar** las pieles más sensibles. Los **prebióticos marinos biotecnológicos** equilibran la flora facial, que actúa como barrera de defensa de la piel. Los extractos florales subliman este maravilloso bálsamo hidratante, aportando una agradable sensación de bienestar. Los principales componentes de la mascarilla Prebiotics Skin Calming de Maszada (10,25 euros) son los prebióticos marinos, caléndula, manzanilla y lavanda.



Bálsamo probiótico Probiosense de Dra. Schrammek.

Bálsamo probiótico calmante, reconfortante y **reequilibrante de la flora dérmica**. Probiosense de Dra. Schrammek (63 euros) actúa restableciendo la correcta función defensiva de la piel al reequilibrar, a través del aporte de **probióticos** el sistema inmunológico cutáneo, algo esencial para las pieles sensibles e hiperreactivas.

OXYGEN URBAN BIO SHIELD DE MONTIBELLO



Sérum Oxygen Urban Bio Shield de Montibello con prebióticos y probióticos.
Montibello

Un sérum simbiótico que actúa en la llamada "cuarta capa" de la piel, la **microbiota**, ofreciendo una protección frente a la polución de los entornos urbanos. Su biofórmula combina compuestos **PRE y PRObióticos** que favorecen la diversidad y el equilibrio de la flora cutánea, desplegando sobre ella un escudo bioprotector. Oxygen Urban Bio Shield de Montibello (41,50 euros) está indicado para todas las pieles, y se aplica, después de la limpieza y antes de la crema hidratante.

HIDRATANTE MATIFICANTE BETA MOISTURISE, MEDIK9



Hidratante matificante beta Moisturise de Medik8, con prebióticos y probióticos.
Medik8

Beta Moisturise de Medik8 (51,50 euros) contiene una combinación optimizada de ingredientes activos para proporcionar hidratación continua y **propiedades anti-inflamatorias, que controlan el brillo y la producción de grasa** dando un efecto mate final. Una fórmula poderosa a base de **prebióticos y probióticos para estimular el equilibrio de la piel**, ayudando a eliminar las bacterias que causan los brotes de acné y por lo tanto minimizándolos. Su extracto de canela promueve una tez clara, regula los niveles de sebo y aumenta las defensas para prevenir futuros brotes. Diseñado para ser no comedogénico.