

Su próxima crema facial tendrá bacterias Pág 50

LA REVISTA DEL BIENESTAR DE **EL PAÍS**

Nº 28 **OCTUBRE** WWW.BUENAVIDA.ES

**2€**

GRATIS CON EL PAÍS  
SOLO EL SÁBADO  
8 DE OCTUBRE

# BUENAVIDA

**1**  
**SALUD**

**ESTE CAFÉ  
PUEDE ESTRO-  
PEARLE EL DÍA**

Una creciente  
moda en EE UU  
que, como todo,  
llegará...

**2**

**DEPORTE**  
**SI SE PASA CON  
EL EJERCICIO LE  
SALDRÁN CARIES**

Desgastar sus  
zapatillas tiene  
algunos efectos  
secundarios.

**3**

**ENTORNO**  
**EL TRIUNFO  
DEL RETORNO  
DEL BIDÉ**

Las toallitas  
desechables  
tienen los días  
contados.



# SUPER PILDORA



**50 LABORATORIOS EN EL MUNDO PUGNAN  
POR LA MISTERIOSA FÓRMULA DEL  
FÁRMACO DE LA ETERNA SALUD**





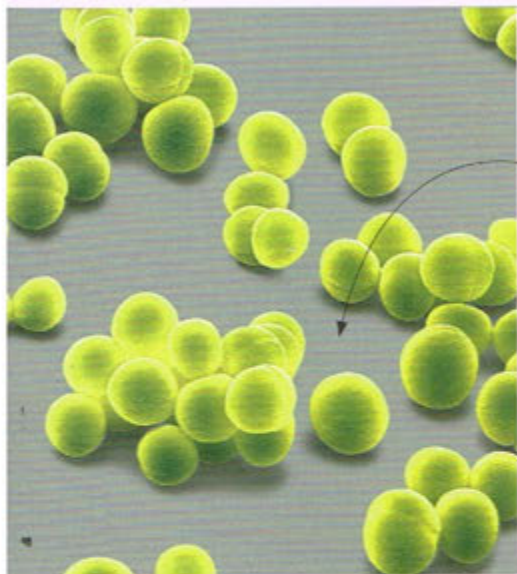
A dense field of pink, rod-shaped bacteria, likely Lactobacillus, is shown in a microscopic view. The bacteria are oriented in various directions, creating a textured, almost chaotic pattern. The color is a vibrant pink, with some darker spots and a few yellowish-orange specks scattered throughout. The background is dark, making the pink bacteria stand out.

Su  
próxima  
crema  
tendrá

# BACTERIAS

por Marta Villalba





# Staphylococcus epidermidis

Mejoran la retención de humedad de la piel y reducen los niveles de ácido

el fin de estimular la piel y el microbioma; otras, prebióticos que sirven para alimentar selectivamente las bacterias buenas que ya están en la piel y, por último, los posbióticos (ácido láctico), que crean un ambiente equilibrado para la piel y su microbioma. "Va a ser una revolución en la cosmética. Empezamos a ver la piel como un ser vivo y se va a redefinir lo que entendemos por belleza natural. La alimentación del microbioma y dar a la piel lo que realmente necesita es el futuro", afirma Marie Drago, doctora en Farmacia y fundadora de Gallinée.

Igualmente a la vanguardia en cosméticos amigables con el microbioma, la empresa AOBiome investiga en productos para tratar el acné y otras afecciones de la piel, pero en este caso con un microbio vivo e inofensivo procedente de la tierra (*Ammonia-Oxidizing-Bacteria*). Por el momento, ha lanzado un producto con Mother Dirt AO+ Mist, un ingrediente que elimina sustancias irritantes del sudor. Para esta firma, el estilo de vida moderno, el constante uso de jabones y la falta de interacción con la naturaleza, entre otros motivos, hacen que se elimine gran parte de esta colonia de gérmenes benignos.

**Ingeniería genética también para la piel.** "Cuanto más diverso es el microbioma, más sana es la piel. Sin embargo, el sol, la contaminación, lo que comemos, los desórdenes dermatológicos tales como la alergia y el acné, modifican el microbioma, lo empobrecen", afirma Patricia Pineau, portavoz científica del Grupo L'Oréal, compañía que ha introducido extracto de *vitreoscilla filiformis* en el producto La Roche Posay Lipikar AP, que mejora la piel atópica. "La capa externa de la piel, la capa córnea, está viva.

1. Superstart Skin Renewal Booster, de Elizabeth Arden (59 €), equilibra la flora. 2. Biological Fermento Panacea, de Suiskin (49 €), con probióticos. 3. Beta Moisturise, Medik8 (51,50 €), con prebióticos y probióticos. 4. Neo, de Bioxán (78,50 €), con prebióticos. 5. La Culture, de Chamice (20 €), con ácido láctico. 6. Skin Fitness, de Perris (65 €).



## TAMBIÉN LE VENDRÁN AL PELO

Las bacterias podrían ser la clave para acabar con la caspa, un problema que afecta a la mitad de la población mundial. Un estudio de la Universidad de Shanghai Jiao Tong en China, publicado en *Scientific Reports*, ha constatado que las bacterias (y no los hongos) son los responsables de los mayores

niveles de caspa. En las pruebas con voluntarios, en el grupo con poca o ninguna caspa, una de las dos bacterias identificadas como las más comunes en el cuero cabelludo se encontraba en amplia mayoría (en proporción 71/26, aproximadamente). En los afectados por caspa, la proporción cambiaba de manera espectacular (50/44). Esto abre una nueva vía en busca de champús que la reequilibren.

Esto tiene una consecuencia importante para los ingredientes y las formulas cosméticas", asegura Pineau, a quien no le cabe duda de que un día la industria cosmética propondrá productos a base de bacterias vivas. "La tecnología que está detrás es la biotecnología y la biología sintética, que es en lo que estamos investigando".

En el mismo sentido se expresa Popescu: "El microbioma es uno de los nuevos campos más calientes de la biología, los investigadores están empezando a descubrir los beneficios de los probióticos cuando se aplican tópicamente a la piel". El potencial es enorme. Actualmente, los investigadores trabajan con cepas naturales, pero mediante biotecnología podrían hacerlo con artificiales que incluso fueran aún mejores que estas. Y con ingeniería genética, según Güell, podemos crear bacterias que no solo nos protejan, sino que actúen activamente contra la enfermedad.