

# Yo dona

EN PORTADA  
LA TOP  
MARTA ESPAÑOL

yodona.com

Divorcio  
**EL ÚLTIMO  
BUSINESS**

ABOGADAS  
ESTRELLA,  
QUIEBRAS  
FAMILIARES...

*Moda*

# VESTIDOS LENCEROS PARA EL VERANO

MIX DE SEDAS Y ENCAJE  
CON CAMISETAS Y  
CHAQUETAS OVERSIZE

John Galliano

HABLA DE SU NUEVA VIDA  
TRAS EL ESCÁNDALO

EL MUNDO

23 DE JULIO DE 2016, Nº 586. YO DONA SE VENDE EL SÁBADO CON EL MUNDO POR 2€  
EL RESTO DE LA SEMANA, VENTA INDEPENDIENTE POR 1,50€





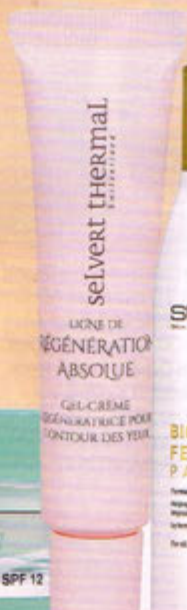
La top Gigi Hadid muestra una piel perfecta, sin rojecec ni acné.

# BACTERIAS QUE CUIDAN LA PIEL

El nuevo reto de los microorganismos llamados probióticos es reforzar las defensas de la barrera cutánea. Ya están incluidos en cosméticos y tratamientos orales.

Texto **Alejandra Yeregui**

**E**l cuerpo humano tiene 10 bacterias por cada célula del organismo, tan microscópicas que su peso total aproximado es de 1,3 kilos, similar al del cerebro. «Podríamos diferenciarlos unos de otros por la genética de nuestras bacterias, el microbio es único en cada individuo», apunta Susana Monereo, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Alojadas en la piel, conviven entre 300 y 500 especies diferentes. «El ecosistema de microorganismos presente en la superficie de la dermis contribuye a que esta pueda cumplir con su función de barrera física e inmuno-





## TRATAMIENTO

### Las cremas con probióticos han demostrado ser eficaces para tratar rojeces, sequedad y acné

lógica», apunta Alejandro Martín-Gorjo, especialista de la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid. Los expertos empiezan a dilucidar en qué consiste exactamente este mapa de bacterias sano más resistente a agresiones como la contaminación, los rayos UV o los agentes patógenos. Tomar suplementos orales probióticos, microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas producen beneficios (según los define la Organización Mundial de la Salud), da buenos resultados. «Hay evidencia científica de que ayudan a la hora de tratar el acné, la rosácea y la dermatitis atópica, aunque aún se sigue investigando», argumenta Monereo. Una investigación publicada recientemente en la revista científica *The Journal of Microbiology and Biotechnology* prueba que la ingesta en dosis personalizadas de *lactobacillus plantarum* durante 12 semanas mejora la hidratación, la elasticidad y las arrugas. Por vía tópica, «los probióticos podrían conferir una mayor protección cutánea, efectos antimicrobianos y una acción calmante. No obstante, se deben estudiar mejor sus beneficios, los regímenes de tratamiento y si esa aplicación tópica sustituiría a la ingesta oral», señala Martín-Gorjo. Los laboratorios cosméticos empiezan a introducir productos con probióticos que fomentan la diversidad de bacterias beneficiosas en la epidermis. Se formulan con el fermento o el extracto de la bacteria viva, que logra mimetizar su acción en un entorno estable.

FOTOS: IMANTREE / DR.

*Pro-biotic Day Cream Unstress* (49 €), de **Christina**. Contorno de ojos *Régénération Absolue* (52 €), de **Selvert Thermal**. Esencia equilibrante *Biological Fermento* (43 €), de **Suiskin**. Limpiadora suave *Redness Solution* (27,50 €), de **Clinique**. Aceite en crema *Rosage* (47,60 €), de **Anne Möller**. Crema hidratante *SPF 30 X-treme Dark Spot Sun filter* (51,50 €), de **Rodial**. *Sérum Superstart Skin Renewal Booster* (59 €), de **Elizabeth Arden**.



1 Agua micelar (65 €), de **Perris**. 2 Hidratante *Beta Moisturise* (51,56 €), de **Medik 8**. 3 Esencia de noche *Orchidée Impériale* (201,60 €) de **Guerlain**. 4 Crema facial regeneradora *Neo* (78,50 €), de **Bioxán**.

## ALIMENTOS PERFECTOS

Los probióticos son ingredientes presentes de forma natural en cebollas, puerros, plátanos o avena, entre otros, que el organismo no puede digerir adecuadamente. En cambio, sí sirven de nutrientes a los microorganismos vivos presentes en el cuerpo humano, como el *lactobacillus*, las *bifidobacterias* o el *streptococcus salivarius*. También estimulan el crecimiento y la actividad metabólica de los probióticos ingeridos por vía oral. De ahí, lo habitual de un tratamiento tanto con pre como con probióticos. «En las fórmulas cosméticas se utilizan oligosacáridos que favorecen una regeneración cutánea intensiva», cuenta Inmaculada Canterla, farmacéutica especializada en cosmética, miembro de la SEMAL.



MÖLLER

NIGHT OIL-IN-CREAM