

# OK

**ANNA SAFRONCIK**

«Combatto la perdita di peso con la carbonara»

**SALUTE E BENESSERE**

**PAUSA PRANZO**

LE REGOLE PER UN BREAK SANO E LEGGERO

**Pelle giovane**

Probiotici nelle creme, la rivoluzione della cosmesi

**RAGAZZI**

COME VINCERE L'ANSIA DEL RENDIMENTO SCOLASTICO

**Coppia**

Perché falliscono le relazioni aperte

**NUOVE TRAPIE**

MEDICINE EFFICACI PER IL TUMORE PROSTATICO

**Psicologia**

Ridere fa bene: lo dicono 20 studi scientifici

**LE CONFESIONI DI**

- Lily Collins
- Dario Vergassola
- Paolo Conticini

**GIÙ IL COLESTEROLO**  
**GLI INTEGRATORI E I FARMACI PER RIDURRE I GRASSI**



# Pelle giovane e sana con i probiotici nelle creme

Studi scientifici hanno dimostrato che alla base dell'invecchiamento cutaneo e di alcune malattie dermatologiche c'è un'alterazione del microbiota: i cosmetici all'avanguardia aiutano i batteri buoni a prevalere su quelli cattivi

-Foto di Alice Di Pietro-

**S**iamo abituati a pensare ai probiotici come ad alleati del benessere intestinale. Ma ora li troviamo anche nella formulazione di alcuni prodotti cosmetici di ultima generazione, spesso associati ai «cugini» prebiotici. Questo perché anche la salute della pelle dipende da quell'insieme di microrganismi (batteri in primis, ma anche funghi, acari, virus) chiamato microbiota cutaneo. Semplificando al massimo: se il microbiota è equilibrato (cioè, se prevalgono i batteri «buoni» su quelli «cattivi») tutto bene; quando questo ecosistema (definito anche microbioma, per indicare il patrimonio genetico di questi piccoli «abitanti») è in qualche modo alterato, ecco aumentare la probabilità di andare incontro a rughe, arrossamenti, irritazioni, ma anche a problematiche dermatologiche come follicolite, dermatite atopica, rosacea, acne e psoriasi.

«In un centimetro quadrato di superficie cutanea risiede circa un milione di microrganismi di 500 specie diverse, definiti batteri buoni», spiega **Mariuccia Bucca**, dermatologa e responsabile scientifico dell'Isplad (International Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology). «Rappresentano una seconda difesa immunitaria per la pelle, ne regolano il

corretto pH e ostacolano la colonizzazione di batteri patogeni, i cosiddetti cattivi».

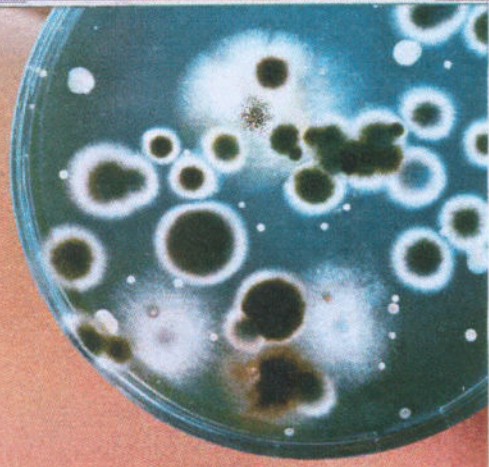
Studiare questi batteri presenti ovunque sulla pelle (si può immaginare il microbiota come la fitta nube di polvere che avvolge Pig Pen, il bambino «sporco» nelle strisce di fumetti dei Peanuts) è un'innovazione scientifica importante. «Siamo alle soglie di una nuova era per le terapie dermatologiche grazie alle ricerche sul funzionamento delle comunità microbiche», conferma Lorenzo Drago, professore associato di microbiologia clinica all'Università degli Studi di Milano e direttore del laboratorio analisi dell'ospedale Galeazzi. «È entrato anche nella consuetudine medica avere un approccio integrato a livello intestinale e cutaneo».

## UN SECONDO CODICE GENETICO

Secondo i ricercatori dell'Università dell'Oregon e della Harvard Medical School di Boston, il microbioma cutaneo potrebbe essere paragonato a un'impronta digitale o a un secondo codice genetico. Ogni individuo, infatti, dispone di un patrimonio batterico unico, che in più varia in relazione ai diversi distretti della pelle. Come un grande puzzle composto da tanti piccoli tasselli, il microbioma cutaneo cambia

OGNI INDIVIDUO  
HA UN PATRIMONIO  
BATTERICO UNICO,  
CHE VARIA NELLE  
DIVERSE PARTI DEL  
CORPO

In un centimetro quadrato di superficie cutanea risiede circa un milione di microrganismi di 500 specie diverse.



STOCK/12

a seconda dello spessore cutaneo, delle pieghe, della densità dei follicoli piliferi e della ghiandola sudoripara o sebacea, creando una serie di micro e macro ambienti diversi, ma complementari tra loro.

A differenza del patrimonio genetico, il microbioma è modificabile facilmente: stili di vita, esposizione a fattori ambientali, assunzione di farmaci influiscono sull'equilibrio. L'avanzare dell'età, tenuto conto anche per la comparsa delle rughe, è uno dei principali artefici della «vittoria» dei batteri cattivi su quelli buoni, come ha dimostrato una recente ricerca dell'Università di Bologna. «Ci sono diverse evidenze in letteratura che parlano di associazioni tra un microbioma alterato, cutaneo e intestinale, e patologie dermatologiche: soprattutto per la dermatite atopica, ormai considerata una condizione in cui il microbiota svolge un ruolo chiave da un punto di vista immunologico», continua Drago.

**QUALI PRINCIPI ATTIVI**

«La buona notizia è che è possibile intervenire con i dermocosmetici di ultima generazione, che promettono di aiutare l'equilibrio del microbiota», afferma Bucci. Certo, stiamo parlando di validi aiuti per un'efficace prevenzione, non di curare la psoriasi o la dermatite atopica con una crema, anche se in un futuro non lontano ci potremmo arrivare. «Stiamo studiando terapie su misura per ogni problematica, individuando specifici probiotici a seconda della patologia, da abbinare con i probiotici utili al loro nutrimento, e pensiamo di mettere a punto soluzioni interessanti entro un paio d'anni», annuncia il microbiologo.

Ma, come si diceva, sono già in commercio i primi prodotti contenenti probiotici e prebiotici. Vale la pena chiarire le differenze fra questi due «ingredienti».

**\* Prebiotici.** Sono importanti perché rappresentano il nutrimento dei batteri buoni che costituiscono il microbiota. «Sono tutte sostanze non digeribili, come beta-glucani e inulina, contenute in natura in alcuni alimenti», precisa la dermatologa. «Si estraggono per esempio dalla barbabietola, dagli asparagi,

**I vantaggi dell'acqua termale**

I ricercatori del Cibiolo (Centro per la biologia integrata dell'Università di Trento) e dell'Istituto G.B. Mattei per la ricerca termale hanno pubblicato uno studio sulla rivista scientifica *Biofilms and Microbiolization* a investigare il rapporto tra microbiota e malattie cutanee, in particolare la psoriasi. «Abbiamo dimostrato che l'utilizzo di trattamenti a base di acqua termale delle Terme di Comano, come la balneoterapia, ha effetti terapeutici su pazienti affetti da dermatite atopica e psoriasi. E il microbiota cutaneo potrebbe essere implicato nei meccanismi di azione del trattamento», spiega Mario Cristofolini, specialista in dermatologia e idrologia medica, presidente dell'Istituto G.B. Mattei per la ricerca termale presso le Terme di Comano, in Trentino. «Gli studi continuano per riuscire a comprendere meglio quale sia il ruolo del microbiota nell'insorgenza e nello sviluppo delle malattie cutanee, come la psoriasi e le dermatiti, e le sue modificazioni durante il trattamento con cure termali».



dalle noci». Con adeguate tecniche formulative, alcuni prebiotici possono essere inseriti stabilmente nei cosmetici.

**\* Probiotici.** Non ci sono ancora dati scientifici certi sul comportamento dei probiotici inseriti nelle formulazioni cosmetiche, avverte Drago. «Il problema è che i probiotici sono più difficili da incorporare in modo stabile in prodotti a uso topico perché sono vivi, come i fermenti lattici, per intenderci». Quindi, non è certo che abbiano la stessa efficacia di quelli assunti oralmente, sotto forma di integratori. «Se applicati localmente tramite lozioni o creme, i probiotici potrebbero influenzare l'equilibrio e la composizione del microbioma, rendendo il pH acido, e quindi non adatto alla sopravvivenza dei batteri nocivi», spiega Bucci. «Devono però essere accuratamente selezionati dallo specialista a seconda del distretto cutaneo, dell'età e dell'eventuale problematica dermatologica».

**NEL BEAUTY CASE**

Ma quali dermocosmetici sono già disponibili con queste caratteristiche? In commercio c'è un ampio ventaglio di scelta.

**\* Detergenti e struccanti.**

Sarà capitato un po' a tutti di acquistare un gel antibatterico per le mani. Secondo la Società italiana di chimica e scienze cosmetologiche sarebbe necessario fare chiarezza sul concetto di igiene. Certamente è importante utilizzare prodotti a base di antisettici e disinfettanti in contesti sanitari, ma un uso quotidiano dovrebbe essere riconsiderato perché il microbioma cutaneo è un'importante risorsa per il nostro benessere. Via libera invece a prodotti delicati che rispettano il microbiota, e il film idrolipidico cutaneo: acque micellari di ultima generazione, che contengono prebiotici come inulina e gluco-oligosaccaridi, latte deieggeriti con fosfolipidi derivati dalla soia, ricchi di acido linoleico e linolenico, utili per l'integrità della barriera idrolipidica superficiale. Usi anche il tonico? Opta per l'acqua micellare multifunzione con azione tonificante e lenitiva.

**\* Creme e sieri per il viso.**

Prebiotici e probiotici possono essere presenti anche in creme e sieri per il viso, dall'azione idratante e nutriente. Un recente studio americano pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Drugs in Dermatology* ha dimostrato che i probiotici avrebbero anche un'azione antiage per cui utili nel ristabilire il pH acido della pelle. Aiuterebbero anche ad alleviare lo stress ossidativo, attenuare il fotoaging

e migliorare la funzione della barriera cutanea.

**\* Deodoranti.** «È importante riequilibrare anche il microbiota delle ascelle grazie a deodoranti che contengono probiotici, utili come nutrimento per i batteri buoni di quell'area», consiglia la dermatologa. Tra gli attivi troviamo un prebiotico naturale, miscela di inulina e alfa-gluco-oligosaccaride.

1. **Delika** Acqua Micellare Anti-Anti-age di Skinesis (200 ml, 21 €); in farmacia e su sishuus.it; struccante ed azione tonico, contiene inulina e gluco-oligosaccaridi, prebiotici naturali che limitano rossori e irritazioni. Disponibile anche in formato travel (100 ml, 13 €).
2. **Milis** Latte Detergente Anti-age di Skinesis (200 ml, 31 €); in farmacia e su sishuus.it; mantiene intatto il fisiologico film idrolipidico con i fosfolipidi. Disponibile anche in formato travel (100 ml, 18 €).
3. **Peverell Skinesis** siero di Helena Rubinstein (30 ml, 125 €); in profumerie) contiene derivati di probiotici e prebiotici bioelettrici nel favorire la crescita della flora batterica «buona».
4. **Remedy Defense Cream di Comfort Zone** (80 ml, 65 €); in profumerie) protegge l'integrità della flora cutanea con un prebiotico di origine naturale ottenuto dalla sintesi enzimatica di zuccheri naturali.
5. **Bauty Revealing Cream** della linea Exquisage di Dermaphin (50 ml, 82,10 €); in profumerie) contiene Lactobacillus per potenziare il meccanismo di difesa naturale della pelle.
6. **Deodorante Multi-Attivo** 24 Ore di Collistar (100 ml, 16,50 €); in profumerie) è senza sali di alluminio e sfrutta un prebiotico naturale, miscela di inulina e alfa-gluco-oligosaccaride.
7. **Olio Emulsionario di Flocchi Di Riso** (70 ml, 14,99 €); in farmacia, parafarmacia e babyshop) è indicato in caso di alterazione del microbiota. Anche per mamme e bambini.
8. **Masque Crème aux Résines Tropicales di Sisley** (60 ml, 96,50 €); in profumerie) contiene estratto di barbabietola, un prebiotico ricco di inulina.
9. **Redness Solutions Daily Relief Cream di Clinique** (50 ml, 55 €); in profumerie) ha una formula brevettata con probiotici.