

DERMATOLOGÍA

Probióticos y microbioma cutáneo

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



Los probióticos son componentes con microorganismos vivos que componen la flora del organismo. Estos microorganismos son beneficiosos para la salud, aunque sean bacterias, ya que son las bacterias saludables que viven en nuestro organismo

Ayudan a mejorar el sistema digestivo y son beneficiosos en problemas de tránsito intestinal como la diarrea, el estreñimiento o colon irritable, haciendo las digestiones más rápidas y evitando la flatulencia. A su vez, contribuyen a mantener sano el sistema inmunitario y pueden ser útiles en trastornos del estado de ánimo y ansiedad. Se pueden recomendar después de tratamientos farmacológicos en los que la flora intestinal ha quedado reducida.

¿Cómo actúan?

Desplazan los microorganismos nocivos para la salud por competencia del 'espacio': un crecimiento de las bacterias beneficiosas hace que se desplacen las nocivas, evitando su proliferación. Colaboran en la formación de nutrientes denominados postbióticos como vitaminas y en la formación esencial de los enzimas digestivos.

Estimulan la formación de ácido láctico, lo que hace disminuir el PH del tubo digestivo, y también la formación de cadenas cortas de ácidos grasos, lo que ayuda a mejorar la absorción del calcio, del hierro y del magnesio. Principalmente podríamos agruparlos en dos grandes grupos: los lactófilos y las bifidobacterias, aunque la levadura *Saccharomyces* también podría estar incluida.

¿Cómo tomarlos?

Los podemos encontrar en cápsulas, comprimidos, masticables, líquidos y sobres. También de conservación en frío o a temperatura ambiente. Las dosis son muy variadas, y van desde presentaciones con más o menos variedad de cepas, así como mayor o menor contenido de estas. En general, se recomienda ingerirlos en ayunas y preferentemente en la noche y, si se están tomando antibióticos, hay que separar la toma de estos un mínimo de dos horas, ya que el antibiótico inhibiría la función del probiótico, destruyéndolo.

Microbiota de la piel

La microbiota está compuesta por una gran variedad de microorganismos, como bacterias y hongos. La cantidad y variedad de microorganismos va a depender del PH de la piel, de las condiciones ambientales o de las rutinas de higiene. Y es necesario recordar que la microbiota cutánea no es la misma en todo el cuerpo, sino que cambia según la zona. Con todo, los microorganismos cutáneos son fundamentales para mantener la integridad, la salud de la piel y protegerla de patógenos dañinos.

Los principales microorganismos presentes en la piel son:

- *Staphylococcus epidermidis*: es la bacteria más abundante y, en general, es beneficiosa ya que va a ayudarnos a mantener la piel sana y preservada de infecciones al competir con bacterias perjudiciales. Un aumento excesivo de estas bacterias, sin embargo, podría producir infecciones cutáneas como el impétigo, foliculitis, abscesos cutáneos o celulitis.
- *Propionibacterium acnes*: por su mismo nombre podemos adivinar que está asociada al acné y, de hecho, tiene un papel importante en la regulación del sebo de la piel y evita el aumento de bacterias patógenas. Un desarrollo excesivo de esta bacteria puede provocar el desarrollo del acné. Generalmente suele encontrarse en los folículos pilosos.
- *Staphylococcus aureus*: es una bacteria habitual, aunque en circunstancias específicas como debilitamiento del sistema inmune, podría ocasionar infecciones cutáneas como el impétigo.
- *Corynebacterium*: igualmente es muy habitual en la piel, pero es una de las bacterias responsables del olor corporal. Estas producen ácidos grasos y, con ello, mantienen el PH cutáneo adecuado en la piel. Un exceso del desarrollo de esta bacteria podría provocar mal olor corporal, debido a que algunas especies de esta bacteria, al descomponerse, producen unos componentes volátiles que tienen un fuerte olor.
- *Micrococcus*: también forma parte de la microbiota de la piel de forma normal y puede ayudar a combatir infecciones o proteger ante diversos patógenos.
- *Malassezia*: es un hongo que puede encontrarse en la microbiota y es el responsable de la dermatitis seborreica, que es lo que podría provocar un sobrecrecimiento de este hongo. La dermatitis seborreica se caracteriza por descamación y enrojecimiento de la piel, sobre todo en zonas como en las cejas, las aletas de la nariz o el cuero cabelludo.

¿Y si añadimos probióticos en la piel?

De hecho, igual que los probióticos tomados por vía oral pueden tener algunas acciones beneficiosas sobre el sistema inmune y sobre nuestro organismo, los probióticos aplicados directamente en la piel podrían actuar de forma similar. Así, pueden ayudar a mantener el microbioma cutáneo equilibrado, lo que puede ser beneficioso sobre todo en personas que padecen afecciones en el que este se encuentra alterado, como puede ser el acné, la rosácea o la dermatitis. Sus propiedades antimicrobianas pueden ayudar a reducir la inflamación cutánea, a la vez que pueden prevenir infecciones, así como estimular la producción de sustancias que mantendrán el manto lipídico de la piel, el factor de hidratación natural y la barrera cutánea para proteger la piel y, por ende, el organismo en general.

¿En cosméticos?

Algunos cosméticos contienen ya probióticos, tanto en emulsiones tipo crema o loción y en cosméticos más ligeros como los sueros (serum i esencia), aunque, de hecho, es plena ten-

dencia la incorporación de estos, junto con prebióticos y postbióticos

Estos cosméticos pretenden ejercer una acción beneficiosa sobre el microbioma natural de la piel, mejorando la inflamación, el enrojecimiento, las irritaciones o, simplemente, mejorar la calidad de la piel al promover su hidratación. Algunas cepas ayudarán también a mejorar la inflamación cutánea originada por seczemas, rosácea, o rash cutáneo.

Otra de sus funciones es el equilibrio microbiológico: añadir probióticos a los cosméticos puede mantener el contenido de bacterias beneficiosas que pueden haberse perdido debido a tratamientos médicos o cosméticos, como puede ser la sobre exfoliación mecánica o química, en la que la piel ha sido agredida de forma exagerada y la función barrera se ha visto perjudicada. Y es que pueden fortalecer la barrera cutánea, evitando la deshidratación cutánea. También hay que tener en cuenta las propiedades antimicrobianas, pudiendo ayudar a combatir otras bacterias dañinas e infecciones cutáneas.

¿Qué deberíamos tener en cuenta si buscamos un cosmético con probióticos?

La efectividad del cosmético puede ser muy variable, dependiendo de bastantes factores. La cepa utilizada, la concentración de esta, el resto de los ingredientes de la formulación (que no lo inactiven), la capacidad de estos probióticos para sobrevivir en el cosmético sin o con necesidad de control de temperatura... La estabilidad de la fórmula es una de las cosas más importantes que deberíamos tener en cuenta, así como la presentación: lo importante es que el envase del cosmético preserve la calidad de la fórmula, haciendo que no acabe contaminándose o sobre creciendo esa bacteria beneficiosa. Con todo, la realidad es que, actualmente, aunque ya existen algunos laboratorios que incorporan probióticos en cosméticos, no se conoce muy bien su estabilidad, razón por la cual es mucho más frecuente encontrar productos con prebióticos, como podría ser la inulina, y con postbióticos, como podría ser el ácido láctico.

Utilizar probióticos en cosméticos puede ser algo muy innovador y útil, pero a día de hoy falta mucha literatura científica al respecto, como, por ejemplo la relación de las distintas cepas con el problema cutáneo que se desee solucionar. Estaremos pendientes. ✚