

Cibo & salute | Allo specchio

Probiotici e prebiotici al servizio della bellezza

di Paola Rinaldi

Siamo abituati ad assumerli per bocca, magari dopo una cura antibiotica, ma li utilizzano anche diversi cosmetici...

I batteri fanno paura? Non tutti. Alcuni sono buoni, come quegli orchi gentili delle fiabe, che dietro un aspetto poco rassicurante nascondono un cuore d'oro. Sulla pelle ne vivono intere famiglie, organizzate in un complesso ecosistema denominato microbiota cutaneo: la cosmesi moderna se ne prende cura, sfruttando degli ingredienti - probiotici e prebiotici - che stimolano la crescita e l'attività dei microrganismi buoni. Le formulazioni che li contengono aiutano a rafforzare la naturale barriera protettiva della pelle, che spesso viene compromessa da irritazioni, squilibri ormonali, cattiva alimentazione, abuso di farmaci o magari dall'utilizzo di prodotti troppo aggressivi. È come se probiotici e prebiotici rendessero la cute più reattiva nei confronti delle aggressioni esterne, regolando anche la produzione di sebo e apportando, allo stesso tempo, un'adeguata idratazione.

Accantonato il loro classico utilizzo per riequilibrare stomaco e intestino, queste componenti sostengono il comfort cutaneo e si possono trovare in sieri, creme, detergenti, maschere e tonici, adatti per tutte le tipologie di pelle, comprese quelle più sensibili. Perché in fondo, se romanticamente aveva ragione William Shakespeare quando scriveva che «siamo fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni», l'evidenza scientifica dimostra che in realtà siamo composti soprattutto da batteri.



Nuova vita alla pelle

► La bellezza di pelle, unghie e capelli è un indicatore fondamentale del nostro stato di benessere. Dermoguna, il nuovo integratore alimentare di **Guna**, contrasta la fisiologica diminuzione della quota di collagene, elastina, acqua ed elementi nutritivi, proteggendo la pelle e gli annessi cutanei dagli effetti negativi dello stress ossidativo. **Formato da 60 capsule da 500 mg. Prezzo consigliato euro 44.**



Il microbiota cutaneo è una naturale barriera protettiva e va preservato

