

“LA MICROBIOTA DE CADA PERSONA ES COMO LA HUELLA DACTILAR, NO HAY DOS IGUALES”

Algunos principios activos pueden ser incluidos en los cosméticos y han resultado ser efectivos para afrontar desequilibrios en el microbioma cutáneo como son los estados de disbiosis, que habitualmente se relacionan con otras enfermedades crónicas inflamatorias de la piel



Nuestro cuerpo está formado por la misma cantidad de células humanas que de microorganismos. Se calcula que un humano tiene alrededor de 48 billones de bacterias en el organismo. Deborah García Bello, química y divulgadora científica, cuantifica este número con un ejemplo: “Un adulto que pese 70 kilos, lleva un kilo y medio de microbios en el cuerpo”, señala.

Los microbios son organismos de tamaño diminuto que habitan en

nuestra piel, sistema digestivo e incluso en los alimentos que comemos a diario y sólo pueden apreciarse a través de un microscopio. Cuando hablamos de microbios, nos referimos a las bacterias, virus y hongos que se encuentran en nuestro organismo.

En el marco de la III Jornada de DermoCOFM, Deborah García Bello explicó en la ponencia “Somos mitad humanos, mitad microbios” lo que significa el poder de la microbiota, a la que definió como “huella dactilar”.

En la sesión, la profesional explicó que, a pesar de que entre personas compartimos algunas bacterias y virus esenciales para mantener nuestra microbiota sana, lo cierto es que cada persona tiene su microbiota particular y no hay dos iguales. Hay aspectos que determinan qué tipo de microbiota tenemos. García Bello señala que la forma de nacer, por ejemplo, influye en su formación: “La microbiota es distinta si se nace por cesárea o por parto natural. En el caso de la cesárea, tu microbiota se parecerá más a la de tu madre”, comenta.



“Un desequilibrio en el microbioma se relaciona con enfermedades crónicas inflamatorias de la piel como la dermatitis atópica, la psoriasis o el acné”, Deborah García Bello, química y divulgadora científica

¿QUÉ ES UN ESTADO DE DISBIOSIS?

La microbiota es el conjunto de todas nuestras bacterias. El microbioma agrupa muchos más aspectos y puede definirse como “el ecosistema de microorganismos esencial para el correcto funcionamiento de la barrera cutánea”, precisa la química. En el caso de la piel, Deborah explica que su función principal es “inhibir la colonización de agentes patógenos y regular nuestro sistema inmunitario”. Y añade: “Un desequilibrio en el microbioma se relaciona con enfermedades crónicas inflamatorias de la piel como la dermatitis atópica, la psoriasis o el acné”.

La experta recordó en la ponencia que, hasta hace unos pocos años, no se conocía la relación que existía entre algunas de estas enfermedades y los microbios de nuestro propio cuerpo. “En la época del cólera, no se sabía lo que era un microbio y se le echaba la culpa de la enfermedad a los frailes, y ahora sabemos que era un desequilibrio en el microbioma el que aumentaba el riesgo a padecer este tipo de patologías”, apuntó.

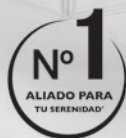
Una alteración en este ecosistema de bacterias provoca que la microbiota deje de cumplir sus funciones, los microorganismos de la piel son incapaces de funcionar como barrera cutánea y la riqueza

o diversidad de microbios beneficiosos disminuyen, entre otras consecuencias. “Se estima que hay más de 10.000 especies bacterianas diferentes habitando el cuerpo. Del total, menos del 1% pueden ser patógenos potenciales, es decir, en condiciones de enfermedad, algunas bacterias aprovechan la oportunidad para proliferar y hacerse con el dominio del ecosistema microbiano, proceso al que se denomina disbiosis”, explica la experta. Además, asegura que este estado “es el desencadenante y la consecuencia de algunas enfermedades”.

Uno de los grandes problemas que presenta la disbiosis es que cuando

TODO
DEPENDE DE MI

ESTE ES MI
MOMENTO



*Marca Nº1 en bienestar emocional en Reino Unido. Fuente: IRI Sedatives-Stress Relief Herbal category, Value sales, 52 weeks ending 28th November 2020. Total UK

www.bachrescue.com

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES
RESCUE®
encuentra tu lado positivo



“Hay cosméticos con principios activos, como los prebióticos y postbióticos, capaces de mantener la salud del microbioma cutáneo”

un organismo se hace con el poder y prospera más que los demás, este se conforma y sobrevive. “Ocurre que ni siquiera nuestro sistema inmunitario es capaz de eliminar esa disbiosis grave porque se acaba convirtiendo en un biofilm”, agrega García Bello.

Este mencionado biofilm es la estrategia de supervivencia que adquieren los microorganismos y que les permite la adhesión y la persistencia en la piel, según subraya la química. Y añade: “Este biofilm está fundamentalmente formado por azúcares secretados por las bacterias y tiende a formarse en estado de disbiosis”.

TRATAR LA DISBIOSIS A TRAVÉS DE LA COSMÉTICA

La edad, el sexo, el uso de medicamentos, la alimentación, el estilo de vida o la contaminación son algunos de los factores que alteran la microbiota de nuestra piel. Algunas patologías como la dermatitis atópica también se relacionan con el estado de disbiosis, “aunque todavía se está estudiando”, asegura la experta.

A pesar de que manipular y restaurar el microbioma en caso de enfermedad es muy complejo, Deborah García Be-

llo subraya que la cosmética puede ser un gran aliado frente a este estado de disbiosis. “Ya hay cosméticos con principios activos, como los prebióticos y postbióticos, capaces de mantener la salud del microbioma cutáneo”, defiende. Aunque tienen nombres parecidos, lo cierto es que estos componentes cumplen diferentes funciones:

Prebióticos. Son los nutrientes que necesita nuestro microbioma para funcionar correctamente. Los prebióticos estimulan el crecimiento de ciertos microorganismos que son beneficiosos e inhiben el crecimiento de otros que son perjudiciales. Estos son, por ejemplo, las aguas termales y los azúcares. Este tipo de componentes pueden incluirse en un cosmético para que haga su efecto y mejore el estado de la piel.

Postbióticos. Son un extracto de biomasa bacteriana no viable. En la actualidad, somos capaces de hacer cultivos de microbios concretos beneficiosos para reequilibrar nuestro microbioma. Funcionan como si al cuerpo le pusiéramos señales de tráfico para que supiese cómo debe comportarse para estar sano. Los postbióticos, por tanto, pueden introducirse en los cosméticos para dar señales químicas a los microorganismos de la piel y que estos sepan cómo comportarse, es decir, con señales químicas que dan instrucciones.

Probióticos. Son microbios vivos y no podemos introducirlos en un producto cosmético, primero por seguridad y segundo por los conservantes que incluyen los cosméticos, que evitan precisamente que los microorganismos puedan vivir ahí. De la misma manera pasa con los antibióticos, que, a pesar de que son sustancias capaces de inhibir la proliferación de bacterias perjudiciales, “sólo podemos incluirlos en medicamentos, no en cosméticos”, apunta la profesional.

CINCO CONSEJOS DIARIOS BÁSICOS

Todavía no hay estudios suficientes que confirmen si la disbiosis es la causa o la consecuencia de una patología, pero sí se sabe que guarda relación con agentes externos como la contaminación, el choque térmico, la alimentación o el estrés. “También está condicionada por la genética de cada uno”, añade Deborah.

En cuanto a este componente genético, la química explica que no hay una solución definitiva. Sin embargo, enumera cinco hábitos saludables que debemos seguir para mantener la microbiota de la piel en buen estado y prevenir problemas cutáneos posteriores:

- Seguir una dieta equilibrada, baja en carbohidratos simples o azúcares.
- Protegernos del sol durante todo el año, no sólo en la época estival.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Cuidar nuestra salud emocional.
- Evitar los lugares con altos índices de contaminación.

Otra de las grandes recomendaciones para prevenir todo tipo de enfermedades o afecciones cutáneas es mantener la piel hidratada, eligiendo la loción o crema que más se adecúe al tipo de piel que tenemos, ya que esto ayuda a mantener la piel sana, con capacidad para hacer frente a agresiones internas y externas y a reforzar la barrera cutánea.



“La edad, el sexo, el uso de medicamentos, la alimentación, el estilo de vida o la contaminación son algunos de los factores que alteran la microbiota de nuestra piel”